MITSUBISHI

三菱 圧力IH ジャー炊飯器（家庭用）

形名
（1.0Lタイプ）
NJ-RZ10
（1.8Lタイプ）
NJ-RZ18

取扱説明書／メニュー集



● ご使用の前に、この「取扱説明書」をよくお読みになり、正しく安全にお使いください。
● 「保証書」は「お買上げ日・販売店名」などの記入を確かめて、販売店からお受取りください。
● 「取扱説明書」と「保証書」は、大切に保存してください。

この商品は日本国内専用で、外国では使用できません。また、アフターサービスもできません。
This appliance is designed for use in Japan only and can not be used in any other country.
No servicing is available outside of Japan.

もくじ

おいしいご飯を食べるために

特長

1 圧力・大沸騰IH・超音波でおいしく炊飯

- 1.2気圧（約105℃）の圧力をかけて、お米にしっかり熱を伝え、ねばりとつや、弾力のあるご飯に炊きあげます。
- 沸騰しても火力を弱めず、強火で炊き続ける大沸騰IHで、ご飯のうまみを引き出します。
- 超音波の微振動で、お米の芯までたっぷり吸水させ、ふっくら甘みのあるご飯に仕上げます。

2 もちもち・しゃっきりを使い分けて お好みのご飯に

- ねばり キーで、もちもち と しゃっきり を選び、お好みに合ったご飯に炊き分けます。
- もちもち …圧力をかけて炊飯します。ねばりが強く歯ごたえのあるご飯に炊きあがります。
  冷めてもおいしいので、お弁当やおにぎりなどにおすすめです。
- しゃっきり …圧力をかけずに炊飯します。ねばりが弱めのさっぱりしたご飯に炊きあがります。
  ほぐれやすいので、カレーライスやおこわなどにおすすめです。

3 炊温（すいおん）みてますセンサー（ダイレクトセンサー）で水温と炊飯量を見張ります

- 仕込み（予熱工程）で、初期水温と炊飯量を検知して最適な温度コントロールをします。
- 夏でも冬でも、炊飯量に関わらずおいしく炊飯できます。

4 炊飯以外にもおまかせクック

- 炊飯器を使っていない空き時間を利用して、煮物・蒸し物・ケーキなどの多彩な料理が作れます。キーをひと押しするだけで、あとはおまかせ。専用のレシピ集もついています。

1 よいお米を選ぶ

お好みの銘柄で、精米月日の新しいものを選びましょう。
米は時間の経過とともに質が低下してしまうので、風通しの良い冷暗所に保管し、できるだけ早く使うようにしましょう。（夏は1ヶ月、夏以外は2ケ月以内がめやすです）

2 お米を正しくはかる

必ず付属の計量カップを使い、すりきり1杯で正しくはかりましょう。
料理用計量カップ（200mL）や計量米びつでは誤差が出ることがあります。
＊詳しくは P.8

3 お米を手早く洗う

最初にたっぷりの水を入れてさっとかき混ぜ、素早く水を捨てます。（ぬかくさくなるのを防ぎます）
次に、米が軽くこすり合わさるように「とぐ→すすぐ」を水が澄むまでくり返し洗います。
水にひたさなくても、すぐに炊飯できます。ひたしておくとやわらかめのご飯になります。（お米をザルに上げたまま放置しないでください。米が割れてべちゃつきの原因になります）

4 正しく水加減をする

内なべを平らな場所に置いて、正しく水加減しましょう。水位目盛はめやすですので、お米の種類やお好みによって、半目盛以内で加減してください。また、50℃以上のお湯やpH9以上のアルカリ水は使わないでください。べちゃつきや黄変の原因になります。また、硬度の高いミネラル水を使うと、かたく黄色っぽいご飯になります。
＊詳しくは P.9

5 内なべを入れて炊飯スタート

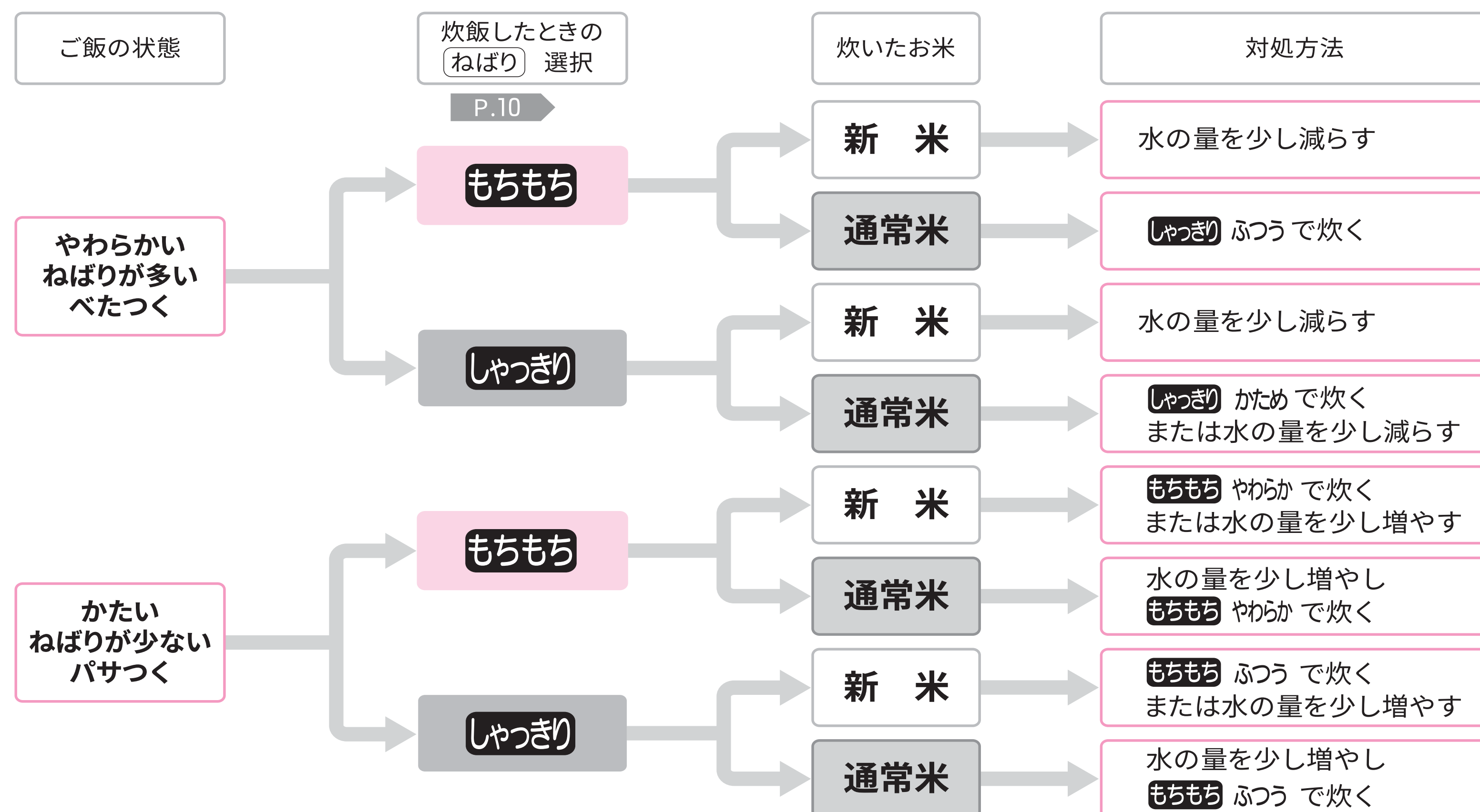
炊飯器を平らな場所に置き、内なべの外側についた水分をふき取って本体に入れます。傾いている場所で炊いたり、内なべが汚れているとセンサーが正しく働かず、おいしいご飯が炊けません。

6 炊きあがったらご飯をほぐす

炊きあがったら、底からふんわりとご飯をほぐし、余分な水分を逃がしましょう。
そのままにしておくと、ご飯が固まり、べちゃつきの原因になります。

お好みのご飯に炊けないときは

＊お米の銘柄や保存期間などによって、炊きあがりが変わります。
お好みに合わせて水の量を加減したり、いろいろな炊き分けメニューをお試しください。



＊新米………秋に収穫して年内までの米。＊詳しくは P.31
＊通常米……新米以外の米。

安全のために必ずお守りください

■誤った取扱いをしたときに生じる危険とその程度を、次の区分で説明しています。

⚠警告	誤った取扱いをしたときに、死亡や重傷に結びつく可能性のあるもの。
⚠注意	誤った取扱いをしたときに、傷害または家屋・家財などの損害に結びつくもの。

■本文中や本体に使われている図記号の意味は、次のとおりです。

禁止	分解禁止	接触禁止
ぬれ手禁止	水ぬれ禁止	
指示を守る	電源プラグを抜く	

⚠警告

分解・修理・改造をしない

感電・発火・けが・異常動作の原因。

＊修理は、お買上げの販売店または「三菱電機 修理窓口」にご相談ください。


分解禁止

ぬれた手で、電源プラグの抜き差しはしない

感電の原因。


ぬれ手禁止

水につけたり、水をかけたりしない

感電・ショートの原因。


水ぬれ禁止

蒸気口や、その付近に手などを近づけない 蒸気にさわらない

・特に乳幼児には注意する
・圧力が抜けるときに蒸気が勢いよく出るので注意する。

やけどの原因。


接触禁止

お子さまだけで使わせない、幼児の手の届くところで使わない

やけど・感電・けがの原因。


禁止

炊飯中は絶対にふたを開けたり、持ち運びしない

やけど・けがの原因。


禁止

吸・排気口やすき間に、ピン・針金・金属物などの異物を入れない

感電・けがの原因。


禁止

傷んだ電源コード・プラグや、差込みのゆるいコンセントは使わない

感電・ショート・発火の原因。


禁止

電源コードを傷つけない

重いものをのせたり、無理に曲げたり、束ねたり、引っ張ったり、加工したりすると、破損して感電・発火の原因。


禁止

電源は交流100Vで定格15A以上のコンセントを単独で使う

コンセントを他の器具と同時に使ったり、机や家具のコンセントを使うと異常発熱して、発火・火災の原因。

＊延長コードも定格15A以上のものを単独でお使いください。


コンセントの単独使用

電源プラグの刃、および刃の取付面のほこりをとる

ほこりが付着していると、火災の原因。


ほこりをとる

電源プラグは根元まで確実に差込む

差込みが不完全なとき、感電・発熱による火災の原因。


根元まで差込む

⚠注意

使用中、使用直後は高温部に手を触れない

カートリッジ・内なべ・放熱板など

やけどの原因。


接触禁止

次の場所では使わない

- **不安定な場所や、熱に弱い敷物などの上**
  火災の原因。
- **水のかかるところや、火気の近く**
  感電・漏電の原因。
- **壁や家具の近く**
  変色・変形の原因。
- **吸・排気口をふさぐような所**
  （壁などから20cm以内、紙・布・ふきん・じゅうたんの上など）
  変色・変形・故障の原因。
- **直射日光のあたる所**
  変色・変形の原因。

＊キッチン用収納棚などを使うときは、中に蒸気がこもらないように引出して、ご使用ください。


禁止

製品を持ち運ぶときは、フックボタンに触れない

ふたが開いて、やけど・けがの原因。


禁止

専用の内なべ以外は使わない

過熱・異常動作の原因。


禁止

電源コードを巻き取るときは電源プラグを持つ

電源プラグがあたってけがをすることを防ぐため。


電源プラグを持つ

電源プラグを持って抜く

電源コードを持って引き抜くと、感電・ショート・発火の原因。


電源プラグを持つ

心臓用ペースメーカーをお使いの方は、本製品の使用にあたって医師とよく相談する

本製品の動作がペースメーカーに影響を与えることがあるため。


医師と相談

お手入れは本体が冷めてから行う

やけどを防ぐため。


本体を冷ます

使用時以外は、電源プラグを抜く

絶縁劣化による感電・漏電・火災を防ぐため。


電源プラグを抜く

お願い

磁気・電波に弱いものを近づけない

- 磁気カード（キャッシュカード、定期券など）
- 磁気テープ（カセットテープなど）
- 無線機器（テレビ、ラジオ、電話など）

記憶が消えたり、雑音・異常動作の原因。

ブレーカーの違うコンセントにかえる

異物・米粒や水滴をつけたまま使わない



故障・うまく炊けない・ふたが閉まらない原因。

蒸気口をふきんなどでふさがない

変形・変色・故障の原因。

空炊きはしない

故障や異常動作の原因。

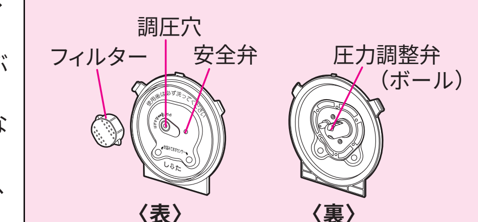
内なべに表示してある（▽ここまで）線以上の水を入れて炊飯・調理しない

ふきこぼれの原因

放熱板（フィルター・調圧穴・圧力調整弁・安全弁）に異物が付着したままで使わない

付着していると圧力が異常に高まり、変形・破損などの原因

＊付着しているときは、取り除いてください。P.24



次の炊飯・調理は絶対にしない

- 重曹を使う料理
- 多量の油を入れる料理

放熱板（フィルター・調圧穴・圧力調整弁・安全弁）の穴をふさぐ恐れのあるものは使わない

- アク取りシート・アルミホイル・落としぶたなどを食品の上にのせて使わない
- 青菜など水に浮く食品を入れて加熱しない（加熱後に入れる）

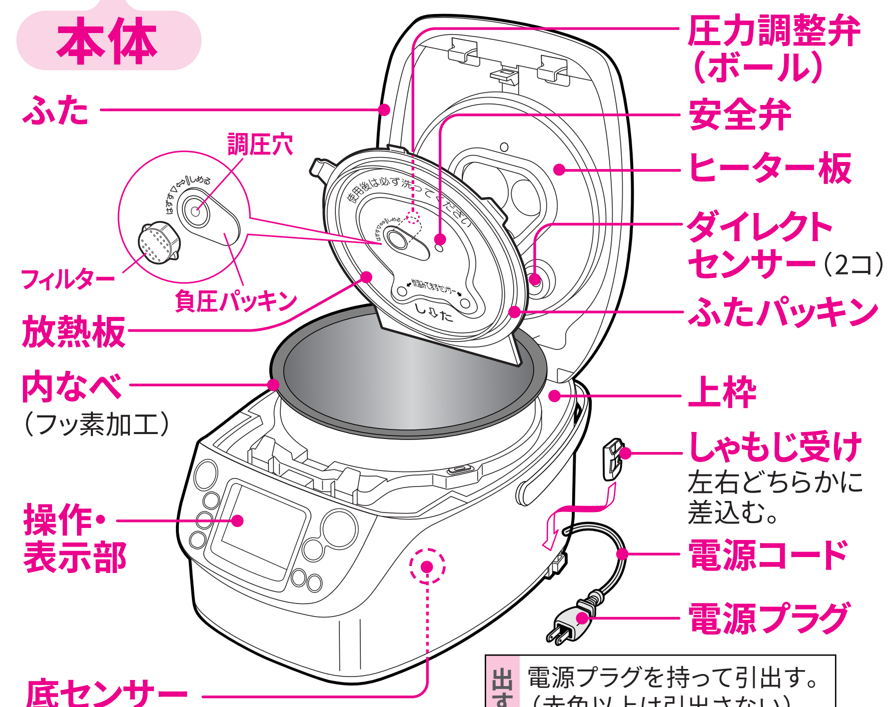
放熱板の穴をふさぐと圧力が異常に高まり、変形・破損などの原因

炊飯・圧力調理では次の料理は絶対にしない

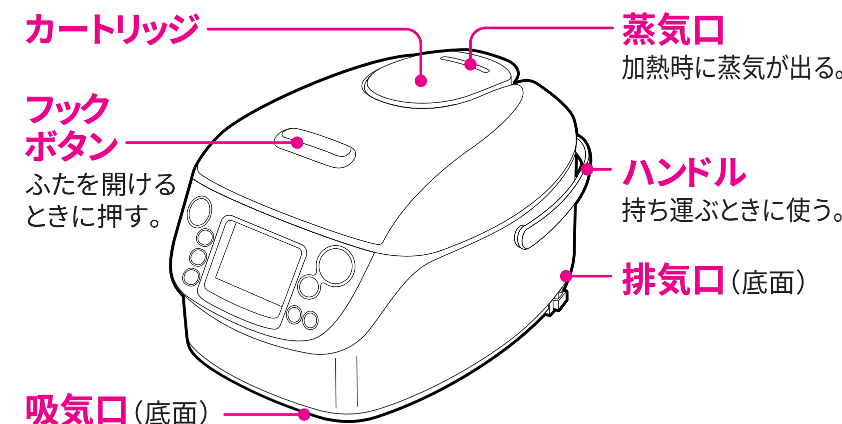
- 豆類の料理
- カレーやシチューなどのルーを用いてとろみをつける料理

各部のなまえとはたらき

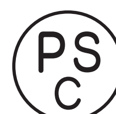
本体



出す	電源プラグを持って引出す。（赤色以上は引出さない）
しまう	電源プラグを持って2〜3cm引いて戻すと自動的に巻込む。



圧力で炊飯するため、PSマーク・SGマークを取得しています。



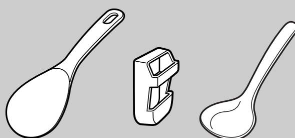
PSマーク
経済産業省が定めた「消費生活用製品安全法」の圧力がまの安全基準に適合していることを示します。



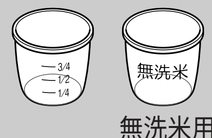
SGマーク
製品安全協会が定めた認定基準に適合したことを示し、製品の欠陥による人身事故の危害防止とその救済の補償をする表示です。

付属品

- **しゃもじ（1コ）**
- **しゃもじ受け（1コ）**
- **おたま（1コ）**

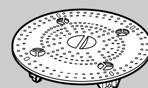


- **計量カップ（2コ）**

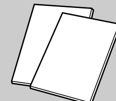


無洗米用

- **蒸し板（1コ）**



- **取扱説明書/メニュー集1部（本書）**
- **別冊メニュー集1部**



操作・表示部

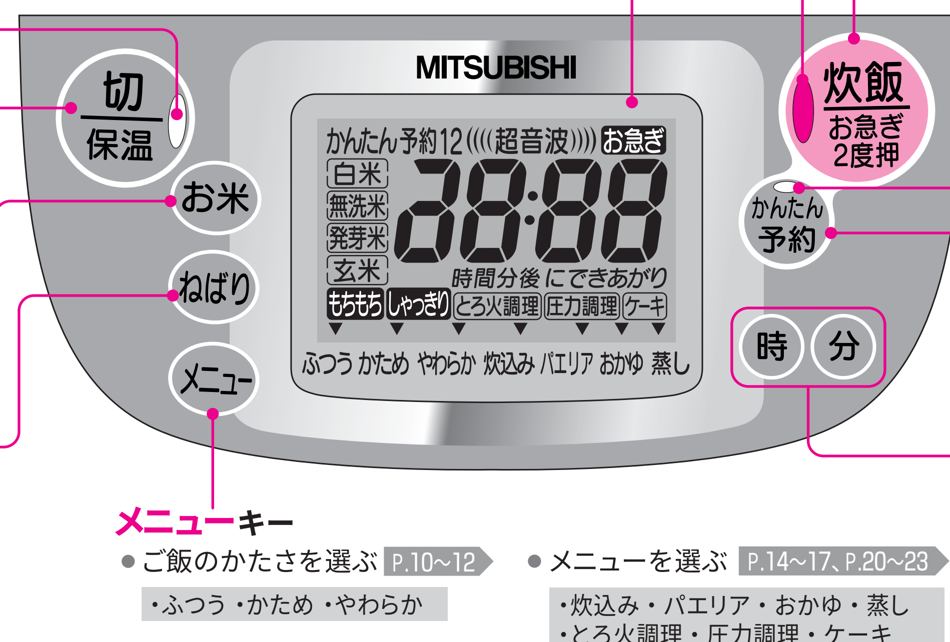
キーに凸マークがついています
- 炊飯/お急ぎキー
- 切/保温キー

保温ランプ（橙）

切/保温キー
- 保温をやめるときに押す
- 操作をまちがえたときに押す
- 保温をするときに押す

お米キー
- お米の種類を選ぶ P.10~13
  - ・白米 ・無洗米 ・発芽米 ・玄米

ねばりキー
- ご飯のねばりを選ぶ P.10
  - ・もちもち ・しゃっきり



メニューキー
- ご飯のかたさを選ぶ P.10~12
  - ・ふつう ・かため ・やわらか
- メニューを選ぶ P.14~17、P.20~23
  - ・炊込み・パエリア・おかゆ・蒸し
  - ・とろ火調理・圧力調理・ケーキ

炊飯ランプ（赤）

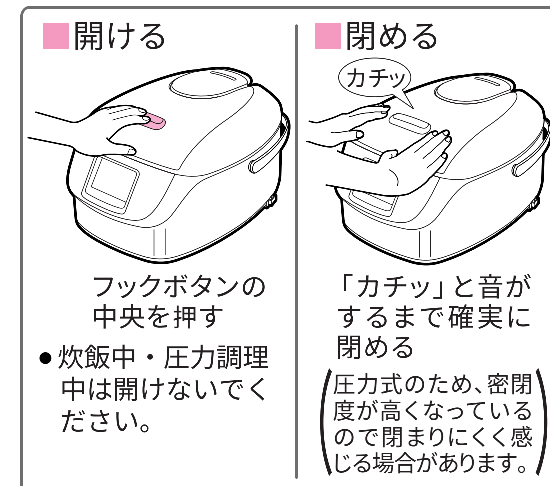
炊飯/お急ぎキー
- 炊飯・調理をはじめるときに押す
- 2度押すと「お急ぎ」で炊飯する（予熱が短縮される）

予約ランプ（緑）

かんたん予約キー
- 予約するときに押す
  - ・時刻で予約 P.18
  - ・1時間単位で予約 P.19

時・分キー
- 時計・予約・調理の時間を合わせるときに押す

ふた



■開ける

フックボタンの中央を押す
- 炊飯中・圧力調理中は開けないでください。

■閉める

「カチッ」と音がするまで確実に閉める

（圧力式のため、密閉度が高くなっているので閉まりにくく感じる場合があります。）

カートリッジ

お手入れ P.25

■はずしかた

引きあげてはずす。

取付けるときは、向きを確認して押し込む。

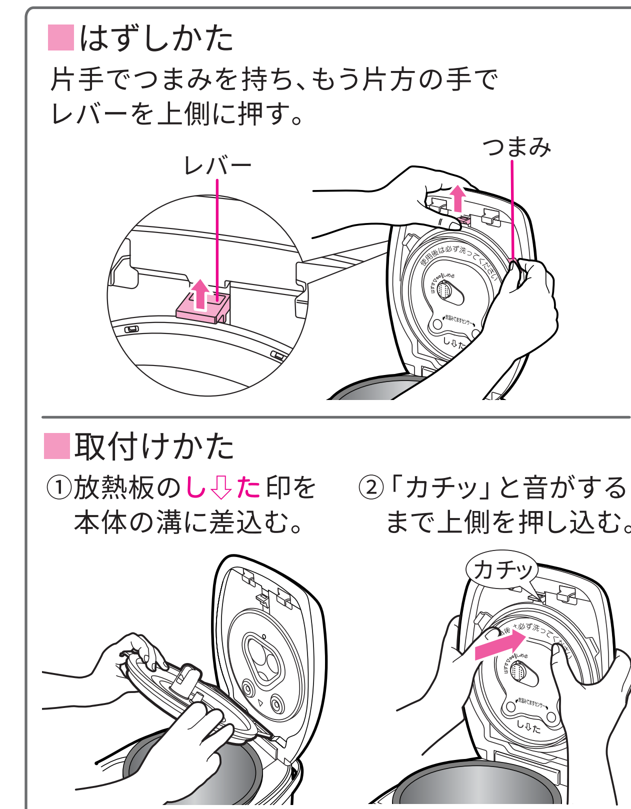


放熱板

お手入れ P.24

■はずしかた

片手でつまみを持ち、もう片方の手でレバーを上側に押す。



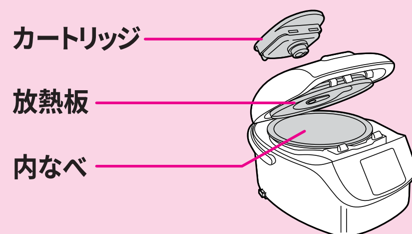
■取付けかた

①放熱板のし⇩た印を本体の溝に差込む。

②「カチッ」と音がするまで上側を押し込む。

準備（基本的な手順）

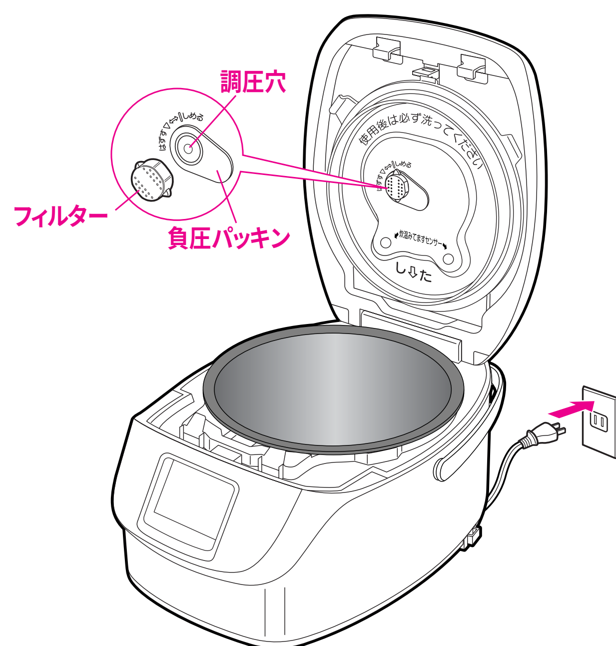
使うもの



内なべ

お手入れ P.24　内なべについて P.31

こびりつきを防ぐために「フッ素加工」をしています。フッ素加工はやわらかく、磨耗しやすいので、取扱い上の注意をお守りください。

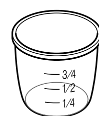


- 放熱板（フィルター・調圧穴・圧力調整弁・安全弁）に異物が付着していないか確認する。 P.24
  （付着していると圧力が異常に高まり、変形・破損などの原因）
- 放熱板・内なべ外側・上枠・本体内側についた水分・汚れ・米粒は、きれいにふき取る。
- 放熱板・フィルター・カートリッジを必ずつける。（つけないと、ふきこぼれてやけどの原因）
- 放熱板をつけないと、ふたが閉まりません。

1 お米をはかる

付属の計量カップ（2コ）を、お米の種類によって使いわける。 P.13

- 白米・発芽米・玄米など（無洗米以外のお米）
  →計量カップ（約180mL=約150g）

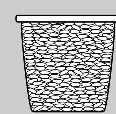


- 無洗米
  →無洗米用計量カップ（約170mL=約147g）

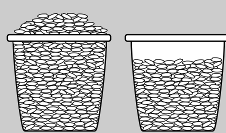


計量カップすりきり1杯で、約1合です

○ 良い例



× 悪い例



発芽米のおすすめ割合	白米　2合 : 発芽米　1合

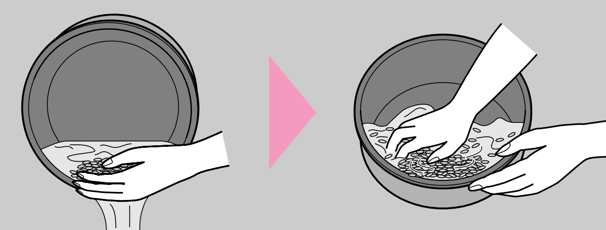
2 お米を洗う

内なべを使う。
（内なべでお米が洗えます）

- 白米
  →充分に洗米する
  （不充分だと、におい・変色・こげの原因）
- 無洗米
  →軽くすすぐ（こげやすいため）
- 発芽米
  →市販品のパッケージの記載にしたがう
- 玄米
  →軽く洗う
  （ゴミやもみがらを取り除く）

たっぷりの水でさっとかき混ぜ、手早く水を捨てる。

「とぐ➡すすぐ」を水が澄むまでくり返す。



内なべにザルなどを重ねて洗わないでください。
内なべのフッ素に傷がつくとはがれやすくなります。

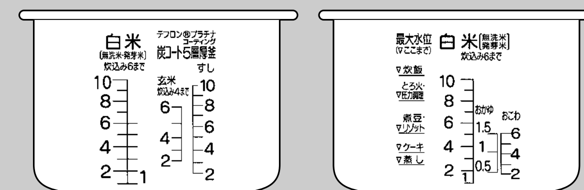
3 水加減をする

お米を水平にならし、お米の種類・メニューに合った水位目盛で水加減をする。

お米を水にひたさなくても、すぐに炊けます。水にひたすと、やわらかめのご飯になります。

- 平らな場所で水加減してください。
- 50℃以上のお湯・pH9以上のアルカリ水での炊飯はしない。（べちゃつき・黄変の原因）
- 水は「ここまで」線（▽炊飯）以上入れない。（ふきこぼれの原因）

白米（無洗米・発芽米）の目盛は両側にあります。



玄米・すし　　おかゆ・おこわ

＊目盛は、1.8Lタイプで説明しています。

水位目盛はめやすです

お米の種類・お好みに合わせ、水の量を半目盛以内で加減してください。

お米の種類	水加減のめやす
胚芽米	目盛どおり
新　米	目盛より少なめ
古米・麦	目盛より多め

目盛より多めで炊飯する場合は、メニューで「やわらか」を選んでください。
（ふきこぼれを防ぐため）

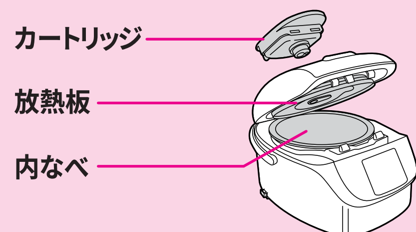
4 内なべを本体に入れ、電源プラグを差込む

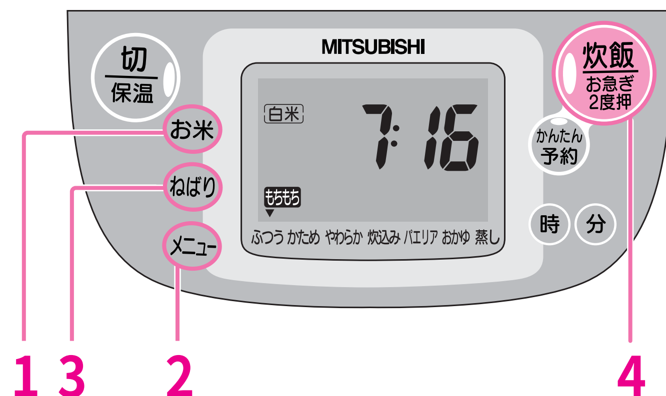
お知らせ
- 電源プラグをコンセントに差込んだときに、「パチッ」と火花がでることがありますが、これはIH特有のもので、異常ではありません。

白米・無洗米を炊く

⚠注意　炊飯・保温中は、カートリッジなどの高温部に手を触れない（やけどの原因）

使うもの





できあがりまでの時間のめやす

- 電圧100V、室温20°C、水温18°C、水加減は標準水位の場合。
- 量、季節、室温、水温、水加減、電圧などにより、多少変わります。
- 「お急ぎ」では、約15分短くなります。

		もちもち	しゃっきり
白米	ふつう	約48～55分	約49～55分
	かため	約45～51分	約47～52分
	やわらか	約51～54分	約51～53分

		もちもち	しゃっきり
無洗米	ふつう	約48～56分	約49～54分
	かため	約46～52分	約48～53分
	やわらか	約51～52分	約52～53分

■**お買上げ時の設定** お米 白米 、ご飯のかたさ ふつう、ご飯のねばり もちもち **で炊くとき**
→ 4 ですぐに炊飯できます（設定をかえる必要はありません）

■**前回の設定で炊くとき**　→表示部の設定を確認してから 4 で炊飯する

■**設定をかえて炊くとき**　→以下の手順で設定をかえて炊飯する

■**炊飯中、やむを得ずふたを開けるとき**　→ P.28

1 お米 を押し、お米の種類を選ぶ



- 白米を炊くときは 白米 を選ぶ
- 無洗米を炊くときは 無洗米 を選ぶ

押すごとに□が移動して表示

ピピッ 白米 ▶ 無洗米 ▶ 発芽米 ▶ 玄米

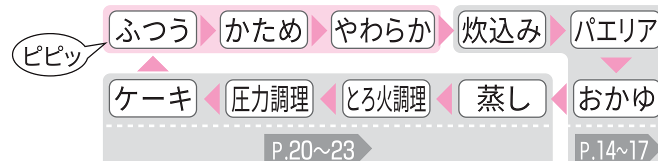
無洗米を炊くときは、炊く前に内なべの底から軽くかき混ぜてください。

2 メニュー を押し、ご飯のかたさを選ぶ



- ふつう・かため・やわらか の３種類から選ぶ

押すごとにメニューがかわる



3 ねばり を押し、もちもち・しゃっきりの２種類から選ぶ



押すごとに表示がかわる

ピピッ もちもち（圧力あり）▶ しゃっきり（圧力なし）

4 炊飯 を押し、炊飯をスタートする



ご飯のねばり もちもち のとき

- 炊飯ランプが点灯して炊飯開始　（「カチッ」音がしますが、圧力調整弁を閉じた音です。）
- むらしに入ると、できあがり時間を１分刻みで表示　（「プシュー」音がして蒸気が多く出ます。圧力調整弁を開いた音です。）

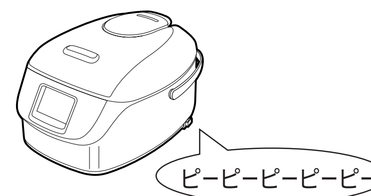
急いで炊きたいとき（お急ぎ）



２回押す

- 予熱を短縮し、通常より約15分早く炊きあげます。
- 炊飯容量は、仕様（34ページ）を参照してください。
- 少しかために炊きあがります。

5 ブザーが鳴ったらできあがり 炊きあがったらご飯をほぐす



<表示例>保温表示



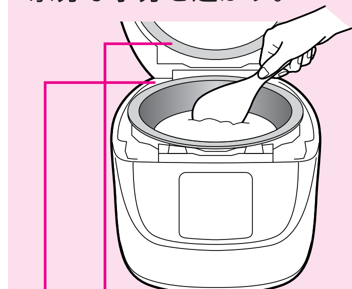
- 炊飯ランプ消灯
- 自動的に保温になる（保温ランプ点灯）
- 保温経過時間を表示

1時間単位で、24時間まで表示。（1時間未満は、0時間を表示）24時間を過ぎると、現在時刻を表示。

24時間以上保温しないでください。
ご飯の保温について P.13

べちゃつきを防ぐためにご飯を底からほぐす

約15分以内にご飯をほぐし、余分な水分を逃がす。

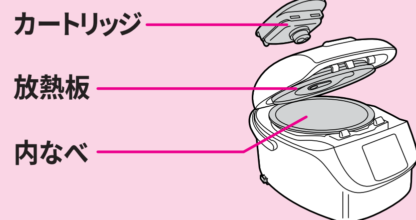


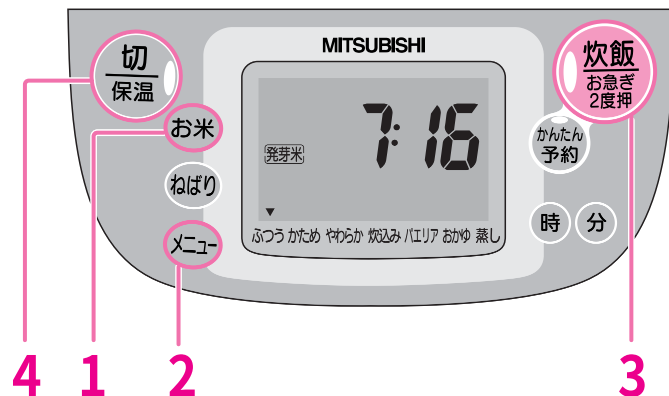
上枠、ふたパッキンにつゆがついていたら、ふき取ってください。

お知らせ
- 選んだお米、ご飯のかたさ・ねばりの設定を記憶します。
- 炊飯開始後の「ブーン」という音は、内部の熱を外に逃がすためのファンの音で、故障ではありません。
- 炊飯・保温中の「チリチリ」「ジージー」等の音は、IH特有の通電音によるもので、故障ではありません。
- 使用中は、放熱板につゆが付着する場合があります。ご飯の乾燥を防ぐためで、異常ではありません。

発芽米・玄米を炊く

使うもの





■前回の設定で炊くとき
→表示部の設定を確認してから 3 で炊飯する

■炊飯中、やむを得ずふたを開けるとき → P.28

1 お米 を押し、お米の種類を選ぶ

ピッ

押すごとに ▭ が移動して表示

白米 ▶ 無洗米 ▶ 発芽米 ▶ 玄米

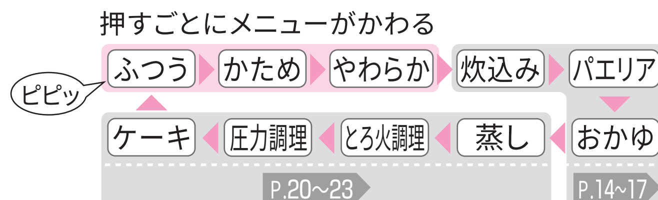
白米に戻ると「ピピッ」と鳴る

● 発芽米、または 玄米 を選ぶ

2 メニュー を押し、ご飯のかたさを選ぶ

ピッ

押すごとにメニューがかわる



3 炊飯 を押し、炊飯をスタートする

ピッ

● 炊飯ランプが点灯して炊飯開始

（「カチッ」音がしますが、圧力調整弁を閉じた音です。）

● むらしに入ると、できあがり時間を1分刻みで表示

（「プシュー」音がして蒸気が多く出ます。圧力調整弁を開いた音です。）

急いで炊きたいとき（お急ぎ）



2回押す

● 予熱を短縮し、通常より約10分早く炊きあげます。
● 炊飯容量は、仕様（34ページ）を参照してください。
● 少しかために炊きあがります。
● 玄米 の「お急ぎ」は選べません。

できあがりまでの時間のめやす		
	発芽米	約54～74分
	玄米	約84～92分

● 電圧100V、室温20℃、水温18℃、水加減は標準水位の場合。
● 量、季節、室温、水温、水加減、電圧などにより、多少変わります。

4 ブザーが鳴ったらできあがり



を押し、保温をやめて電源プラグを抜く

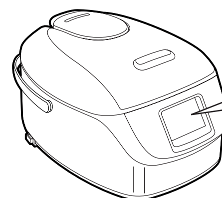
● 保温ランプ消灯
保温はしないでください。におい・変色の原因になります。

● 約15分以内にご飯をほぐす。
● 上枠、ふたパッキンにつゆがついていたらふきとる。

お知らせ ● 選んだお米の設定を記憶します。 ● ご飯のねばりは選べません。 ● 圧力をかけて炊飯します。

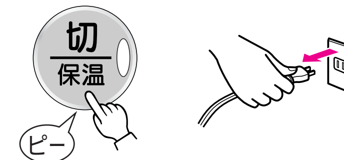
ご飯の保温について

ご飯が炊きあがると、自動的に保温になります



● 保温ランプ点灯
● 保温の経過時間を、1時間単位で24時間まで表示します。（1時間未満は0時間を表示）
● 24時間を超えると、現在時刻を表示します。（保温は続けます）
<現在時刻を表示したいときは>
一度保温をやめてから、再度保温をしてください。
（保温経過時間は表示しません）

使用後は保温をやめて、電源プラグを抜く



● 保温ランプ消灯

● 24時間以上の保温はしないでください。（黄変・におい・パサつきの原因）
● ふたをきちんと閉めてください。（乾燥・変色の原因）
● しゃもじを入れたまま、保温しないでください。
● ご飯を入れたまま、保温を切らないでください。（温度が下がり、つゆ・べとつき・においの原因）
● 少量のご飯は中央にまとめてください。（少量は長時間保温するとパサついたり、ふやける原因）

● 次のものは保温しないでください。
・白米・無洗米以外のご飯や、調理したもの（炊込み・おかゆ・パエリア・おこわなど）
・冷えたご飯や、つぎたしたご飯
・よく洗わないで炊いたご飯
・みそ汁・カレーなどの汁もの

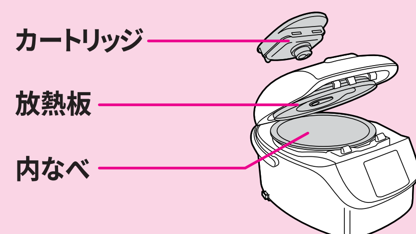
お米の種類別　炊くときのポイント

炊くお米	水位目盛	お米 設定	炊くときのポイント
■白米 ■胚芽米 ■3分・5分・7分づき米	白米	白米 で炊く	● 付属の計量カップ（約180mL）ではかる ● 充分に洗米する（ぬかくさくなるのを防ぐ） ※胚芽米は胚芽がとれてしまうため強く洗わない ● 胚芽米・もち米・分づき米の保温はしない（におい、変色の原因） ● 3分・5分づき米は水の量を少し多めにしてください（半目盛以内）
■もち米	おこわ	白米 で炊く	
■無洗米	白米	無洗米 で炊く	● 付属の無洗米用計量カップ（約170mL）ではかる ● こげやすいため、軽くすすぐ ● 炊く前に、内なべの底から軽くかき混ぜる
■発芽米	白米	発芽米 で炊く	● 付属の計量カップ（約180mL）ではかる ● おすすめの割合➡白米（無洗米）2合：発芽米1合 ● 予約はしない（腐敗・炊けない原因） ● 保温はしない（におい・変色の原因）
■玄米	玄米	玄米 で炊く	● 付属の計量カップ（約180mL）ではかる ● 軽く洗う（ゴミやもみがらを取り除く） ● 保温はしない（におい・変色の原因）

■種類の違う米を混ぜて炊くときは
● 混ぜる量が多い方の設定で炊いてください（発芽米は除く）。
<例>白米2合と玄米1合を炊くとき➡ 白米 で炊く

いろいろなご飯を炊く

使うもの



■炊飯中、やむを得ずふたを開けるとき → P.28

・雑穀米 P.14
・すし P.14
・おこわ P.14
・炊込み P.15
・おかゆ P.15
・パエリア P.16~17

できあがりまでの時間のめやす

	すし	おこわ
白米	約47~54分	約45~50分
無洗米	約47~54分	―――
発芽米	―――	―――
玄米	―――	―――

	炊込み	おかゆ
白米	約49~59分	約57~59分
無洗米	約49~59分	約57~59分
発芽米	約67~93分	約77~79分
玄米	約105~110分	約100~115分

- 電圧100V、室温20℃、水温18℃、水加減は標準水位の場合。
- 量、季節、室温、水温、水加減、電圧などにより、多少変わります。

雑穀米

雑穀類を白米や玄米などと混ぜて炊きます

お米 キーは混ぜる米と同じ設定で炊いてください。

〈例〉白米に雑穀類を混ぜる P.10~12
➡ 白米 を選ぶ

- 水位目盛➡「白米」または「玄米」（混ぜる米の目盛に合わせる）
- 麦を混ぜて炊くときは、水を（半目盛以内で）多めにしてください。
- 水に浮くような雑穀類（麦・ひえなど）を混ぜて炊くときは、よく混ぜてしばらくひたし、雑穀類が沈んでから炊いてください。
- 市販品を使う場合は、パッケージの記載内容をめやすにしてください。

すし

お米 キーで 白米 または 無洗米 を選びます。

P.10~11

- 水位目盛➡「すし」

おこわ

お米 キーは 白米 、ねばり キーは しゃっきり を選びます。

P.10~11

- 炊飯容量・水位目盛
  ➡1.0Lタイプは4カップ、1.8Lタイプは6カップまで
  ・水位目盛「おこわ」
- 具は米の上にのせて炊いてください。
  （米と具をかき混ぜたり、具の量が多いと、うまく炊けない場合があります）
- 予約はしないでください。
- 保温はしないでください。（におい・パサつきの原因）

＊お急ぎ炊飯の場合、炊飯容量は、仕様（34ページ）を参照してください。

炊込み

- 炊飯容量・水位目盛
  - 白米・無洗米・発芽米
    ➡1.0Lタイプは3カップ、1.8Lタイプは6カップまで
    ・水位目盛「白米」
  - 玄米
    ➡1.0Lタイプは2カップ、1.8Lタイプは4カップまで
    ・水位目盛「玄米」
- 具は米の上にのせて炊いてください。
  （米と具をかき混ぜたり、具の量が多いと、うまく炊けない場合があります）
- 「お急ぎ」はできません。
- 予約はできません。
- ご飯のねばりは選べません。
- 圧力はかけずに炊飯します。

1 お米 を押し、お米の種類を選ぶ P.13

2 メニュー を押し、炊込みを選ぶ

3 炊飯 を押し、炊飯をスタートする
- 炊飯ランプが点灯して炊飯開始

4 ブザーが鳴ったらできあがり
切/保温 を押し、保温をやめて電源プラグを抜く
- 保温ランプ消灯
- 約15分以内にご飯をほぐす

保温はしないでください。
におい・変色の原因になります。

おかゆ

- 炊飯容量・水位目盛
  ➡1.0Lタイプは1カップ、1.8Lタイプは1.5カップまで
  ・水位目盛「おかゆ」
- 具があるメニューのときは
  ・具は米の上にのせて炊いてください。
  （米と具をかき混ぜたり、具の量が多いと、うまく炊けない場合があります）
  ・七草がゆなど青菜を入れるときは、ゆでた青菜を炊きあがったおかゆに加えてください。
  ・予約はしないでください。
- ご飯のねばりは選べません。
- 圧力はかけずに炊飯します。
- 「おかゆ」以外のメニューで炊かないでください。（ふきこぼれの原因になります）

1 お米 を押し、お米の種類を選ぶ P.13

2 メニュー を押し、おかゆを選ぶ

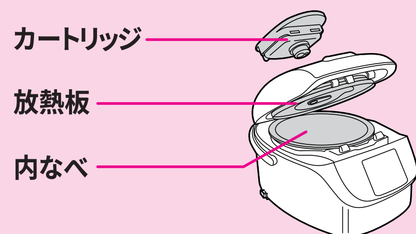
3 炊飯 を押し、炊飯をスタートする
- 炊飯ランプが点灯して炊飯開始

急いで炊きたいとき（お急ぎ）
炊飯 お急ぎ2度押 2回押す
- 予熱を短縮し、通常より約10分早く炊きあげます。
- 炊飯容量は、仕様（34ページ）を参照してください。

4 ブザーが鳴ったらできあがり
切/保温 を押し、保温をやめて電源プラグを抜く
- 保温ランプ消灯

保温はしないでください。
おかゆがのり状になります。

いろいろなご飯を炊く（つづき）



■炊飯中、やむを得ずふたを開けるとき → P.28

パエリア



- 白米・無洗米だけでなく、発芽米・玄米でも作ることができます。
- 炊飯容量➡1.0Lタイプは2カップ、1.8Lタイプは4カップまで
- 水位目盛➡炊くお米の水位目盛
- 具は米の上にのせて炊いてください。
（米と具をかき混ぜたり、具の量が多いと、うまく炊けない場合があります）
- 「お急ぎ」はできません。
- 予約はできません。
- ご飯のねばりは選べません。
- 圧力はかけずに炊飯します。

パエリアの作りかた

材料（4人分）　（1人分約430kcal）

米		2カップ
玉ねぎ*1	みじん切り	1/4個（約50g）
ニンニク	みじん切り	1片
えび（中 殻付き）		6尾
あさり（殻付き）	砂抜き	150g
いか	足を除く	1/2はい（約60g）
鶏もも肉	一口大に切る	100g
パプリカ（赤）*2	ざく切り	1/2個
ピーマン	ざく切り	1個
コンソメスープの素	溶かす	小さじ2
サフラン	溶かす	1つまみ（約0.1g）
塩・コショウ	溶かす	各適量
ぬるま湯	溶かす	150mL
オリーブオイル		適量
パセリ	みじん切り	適量

＊1：玉ねぎの量を多くすると、水の量が減るためうまく炊けない場合があります。
＊2：パプリカは大きさにばらつきがあります。ピーマンと同量程度に調整してください。

できあがりまでの時間のめやす

	パエリア
白米	約49～51分
無洗米	約49～51分
発芽米	約60～88分
玄米	約90～96分

- 電圧100V、室温20℃、水温18℃、水加減は標準水位の場合。
- 量、季節、室温、水温、水加減、電圧などにより、多少変わります。

1 **米は水が澄むまで手早く洗い、30分間水にひたす**
冬場は、1時間水にひたす。

2 **えびは背ワタを取り、いかは皮をむいてワタを取り、1cm幅の輪切りにする**

3 **ぬるま湯に、スープの素・塩小さじ1/4・コショウ少々をよく溶かし、サフランを入れてスープを作る**

4 **熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1/2をしき、鶏もも肉を入れ、塩・コショウをして焦げ目がつくまで炒め、油を残して鶏もも肉を取出す**

5 **フライパンにオリーブオイル大さじ1/2を加えて熱し、玉ねぎ・ニンニクを炒め、しんなりしたら水を切った米を入れ、軽く炒める**

ポイント
・米は、油がいき渡る程度に軽く炒める
・米を炒めたら、早めに炊飯する
（そのままおいておくと、米が割れてうまく炊けない場合があります）

6 **5 の米・3 のスープを内なべに入れ、目盛に合わせて水加減をし、軽く混ぜる**

- 炊きたいお米の水位目盛で水加減する P.13

7 **6 の米の上に、鶏もも肉・えびを均等にのせて、あさり・いかを散らす**

ポイント 具と米は混ぜないこと
（混ぜるとうまく炊けない場合があります）

8 **メニュー（ピッ）を押し、パエリアを選ぶ**

9 **お米（ピッ）を押し、お米の種類を選ぶ** P.13

10 **炊飯（お急ぎ 2度押）（ピッ）を押し、炊飯をスタートする**

- 炊飯ランプが点灯して炊飯開始

11 **熱したフライパンにオリーブオイルをしきパプリカ・ピーマンを炒め、塩・コショウをする**

12 ブザーが鳴ったらできあがり
切/保温（ピー）を押し、保温をやめて電源プラグを抜く

- 保温ランプが消灯
保温はしないでください。
におい・変色の原因になります。

13 **あさりを皿に取出し、11 を入れて軽く混ぜる**

- あさりを取出さずに混ぜると、内なべが傷つきます。

14 **器に盛ってあさりをのせ、パセリをふる**

予約して炊く

食べたい時刻を予約する（予約1・予約2）

設定した時刻に自動的にご飯を炊きあげます。
2通りの予約時刻を記憶することができますので、朝食・夕食などで使い分けられます。

予約時刻を設定する

● 時刻表示は24時間表示です。　・昼の12時➡ 12:00　・夜の12時➡ 0:00

■現在時刻が合っているか確認してください。　時刻が合っていないときは P.30

1 かんたん予約 を押し、**予約1**または**予約2**を選ぶ
(ピッ)
● 予約ランプ（緑）点灯
● 炊飯ランプ（赤）点滅

押すごとにかわる
予約1 ▶ 予約 2 ▶ かんたん予約 (ピピッ)

お買上げ時の設定
予約1 ➡ 6:00　予約2 ➡ 18:00

＜表示例＞
予約1 に設定するとき



2 時 および 分 を押して炊きあげる時刻を設定する
(ピッ)　(ピッ)

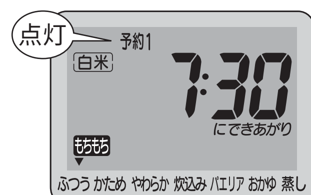
時	分
●押すごとに、1時間単位で進む（0～23時間まで 0に戻ると「ピピッ」と鳴る） ●押し続けると、早送りする	●押すごとに、10分単位で進む（0に戻ると「ピピッ」と鳴る） ●押し続けると、早送りする

＜表示例＞
午前7:30に炊きあげるとき



3 炊飯 お急ぎ2度押 を押す➡予約完了
(ピッ)
● 炊飯ランプ（赤）が消灯し、予約完了
（予約ランプ（緑）は点灯したままです）
● 予約時刻が記憶される

＜表示例＞
午前7:30に炊きあげるとき

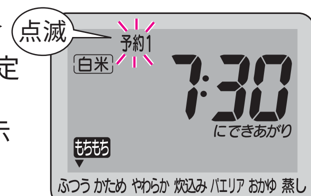


前回設定した予約時刻で炊く

設定してある予約時刻を呼び出して予約します。

1 かんたん予約 を押し、**予約1**または**予約2**を選ぶ
(ピッ)
● 予約ランプ（緑）点灯
● 炊飯ランプ（赤）点滅
● 前回予約した時刻を表示

＜表示例＞
予約1に設定してある時刻を表示



2 炊飯 お急ぎ2度押 を押す➡予約完了
(ピッ)
● 炊飯ランプ（赤）が消灯し、予約完了
（予約ランプ（緑）は点灯したままです）

今から1～12時間後に炊きあげる（かんたん予約）

1時間単位で予約できます。

1 かんたん予約 を押し、**かんたん予約**を選ぶ
(ピッピッピッ)
● 予約ランプ（緑）点灯
● 炊飯ランプ（赤）点滅

＜表示例＞



2 時 を押し、炊き上げる時間を設定する
(ピッ)
● 押すごとに、1～12時間にかわる
（1時間に戻ると「ピピッ」と鳴る）
● 発芽米 と 玄米 は炊飯時間が長いため「1時間後」は選べません。

＜表示例＞
3時間後に炊きあげるとき



3 炊飯 お急ぎ2度押 を押す➡予約完了
(ピッ)
● 炊飯ランプ（赤）が消灯し、予約完了
（予約ランプ（緑）は点灯したままです）
● できあがり時刻を表示

＜表示例＞
できあがり時刻を表示



お米・メニューをかえたいときは

炊飯 お急ぎ2度押 を押す前に選んでください。

予約時刻をかえたいときは

1 切 保温 を押す（予約ランプ（緑）消灯）
2 予約時刻を設定し直す P.18

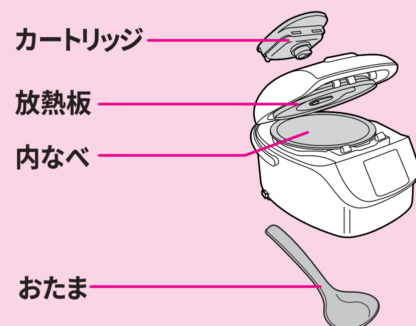
予約を解除するときは

切 保温 を押す（予約ランプ（緑）消灯）

- 予約前に、現在時刻が合っているか確認してください。
（ずれていると、予約時刻に炊きあがりません）
- 夏場の予約は、12時間以内にしてください。
（長時間ひたすと水が腐敗しやすく、においが出る原因）
- 次のとき、予約はできません。
・炊込み・パエリア・炊飯中・保温中・調理中
・とろ火調理・圧力調理・ケーキ・蒸し
- 予約中は、現在時刻を表示しません。
- 1～2時間に満たない時間で予約した場合は、すぐに炊飯を始めます。
（予約できる時間はメニューにより異なります）
- おこわなど、具や調味料の入るものでは使わないでください。
（調味料の沈澱や具のいたみなどで、うまく炊けない原因）

とろ火調理・圧力調理 別冊メニュー集 参照

使うもの



- 付属のおたまを使う。金属製のおたまやスプーンなどのかたいものは使わない。（内なべのフッ素がはがれる原因）

- 重曹や多量の油を入れる料理は絶対にしない。（故障の原因）
- 圧力調理 では次の料理は絶対にしない。
  （豆類の料理・カレーやシチューなどのルーを用いたとろみをつける料理）
- 圧力調理中・沸とう中は、ふたを開けないでください。（やけどの原因）
  やむを得ずふたを開けるときは P.28

特長

IHの高火力で急速加熱し、ステンレスの高い保温力を利用して、煮込む調理法です。圧力調理は1.2気圧（約105℃）の圧力もかけて調理します。

- 煮くずれが少なく、味がよくしみ込みます。
- めんどうな火加減調節がいりません。

調理のしくみと調理時間

「調理時間」を設定して 炊飯（お急ぎ 2度押） を押すと、材料を沸とうさせてから加熱します。



	約10～20分	各メニューの調理時間		
とろ火調理（圧力なし）	沸とうまでの時間	沸とう20分間	約85℃で加熱	できあがり
圧力調理（圧力あり）	沸とうまでの時間	沸とう20分間	約105℃で加熱	できあがり

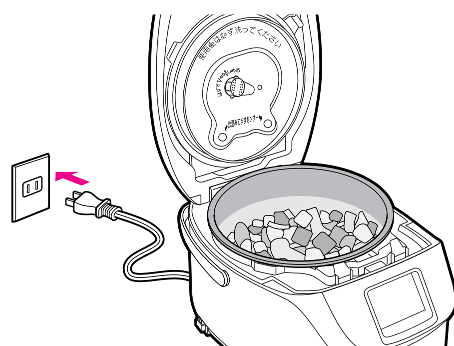
- 「沸とうまでの時間」は、メニュー・分量により異なります。また、表示されません。
- 「調理時間」は、メニューによって異なります。別冊メニュー集をご覧ください。

1 内なべに材料を入れる



- 材料は（▽ここまで）線以上入れない（ふきこぼれの原因）
- アク取りシート・アルミホイル・落としぶたなどを食品の上にのせて使わない

2 内なべを本体に入れてふたをし、電源プラグを差込む



- 放熱板（フィルター・調圧穴・圧力調整弁・安全弁）に異物が付着していないか確認する。P.24
  （付着していると圧力が異常に高まり、変形・破損などの原因）
- 放熱板・フィルター・カートリッジを必ずつける。
  （つけないと、ふきこぼれてやけどの原因）
- 放熱板をつけないと、ふたが閉まりません。

3 メニュー を押し、とろ火調理、または圧力調理を選ぶ

ピッ

別冊メニュー集

＜表示例＞
圧力調理 を選んだとき



4 時 および 分 を押し、調理時間を設定する

ピッ ピッ

時	● 押すごとに、1時間単位で進む（とろ火調理 は0～12時間まで 圧力調理 は0～6時間まで 0に戻ると「ピピッ」と鳴る） ● 押し続けると、早送りする
分	● 押すごとに、10分単位で進む（0に戻ると「ピピッ」と鳴る） ● 押し続けると、早送りする

- 別冊メニュー集に記載されている「調理時間」を設定する

〈表示例〉
調理時間
2時間のとき



5 炊飯（お急ぎ 2度押） を押し、調理をスタートする

ピッ

- 炊飯ランプ点灯
  （圧力調理 のとき、「カチッ」音がしますが、圧力調整弁を閉じた音です。）
- 沸とうすると、残り調理時間を表示



ブザーが鳴ったらできあがり

- 保温ランプ点灯



6 できあがったら 切/保温 を押し、保温をやめて電源プラグを抜く

ピー

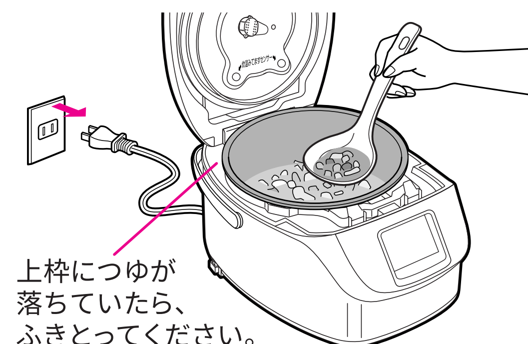
- 保温ランプ消灯
  保温はしないでください。
  腐敗・サビの原因になります。

加熱不足のときは

2 ～ 5 を行う。ただし、あたため直しには使わない。（できすぎたり、味が濃くなる原因）

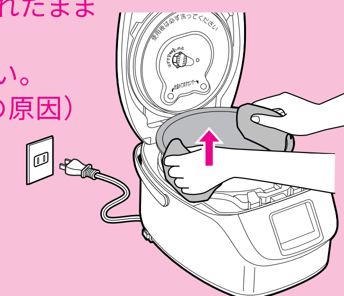
7 食品を別の容器にうつす

食品を入れたままにしないでください。
腐敗・サビの原因になります。



＜内なべを取出すときは＞
食品を別の容器にうつしてから、乾いた鍋つかみなどを使用する。

食品を入れたまま内なべを取出さない。（やけどの原因）



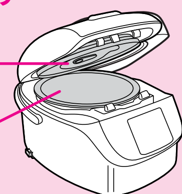
熱くなっているので、やけどに注意してください。

- 魚などの、においの強いものの調理は、おすすめできません。
- とろみをつけるために片栗粉などを使うときは、加熱後にしてください。
- 練り製品（ちくわ・はんぺんなど）は、加熱中にふくらみます。量を加減してください。
- 青菜など水に浮く食品は加熱後に入れてください。
  （放熱板（フィルター・調圧穴・圧力調整弁・安全弁）の穴をふさぐと、蒸気もれ・ふきこぼれ・変形・破損・故障の原因）
- 予約はできません。
- 使用後はにおいがつきます。本体が冷めてからお手入れをしてください。P.24～25

ケーキ 別冊メニュー集 参照

使うもの

カートリッジははずす



● カートリッジは使用しない。
（つゆたれ防止のため）

記載の分量を必ずお守りください。
（分量が多いと放熱板の穴をふさぎ、圧力が異常に高まり、変形・破損などの原因）
● 予約はできません。
● 保温はしません。
● 圧力はかけずに加熱します。
● 使用後はにおいがつきます。本体が冷めてからお手入れをしてください。

かんたんスポンジケーキの作りかた



材料

薄力粉	120g
ベーキングパウダー	小さじ1（3g）
砂糖	100g
卵	L玉3個
バター　溶かす	30g
内なべに塗るバター	適量
牛乳	大さじ1

1 **内なべの底から2/3の高さまで、バターを塗る**
サラダ油で代用しないでください。
はじかれて、まんべんなく塗れません。

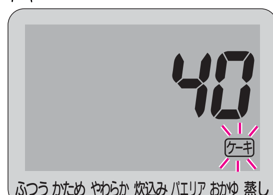
2 **薄力粉とベーキングパウダーを合わせて、ふるいにかける**

3 **すべての材料をボウルに入れて、生地がなめらかになるまでよく混ぜ、内なべにうつす**

4 **内なべを本体に入れてふたをし、カートリッジを必ずはずす**

5 **［メニュー］を押し、ケーキを選ぶ**
ピッ

6 **［分］を押し、調理時間40分を設定する**
ピッ



● 5~59分まで、1分単位で設定できます。
● 押し続けると早送りします。

7 **［炊飯 お急ぎ2度押］を押し、調理をスタートする**
ピッ



● 炊飯ランプが点灯して調理開始
● 温度があがると（約2~3分）、残り調理時間を表示

8 **ブザーが鳴ったらできあがり**
● 炊飯ランプ消灯

竹ぐしを刺して、生地がついてこなければできあがり。



● ふたを開けたときに見える表面には、焼き色はつきません。

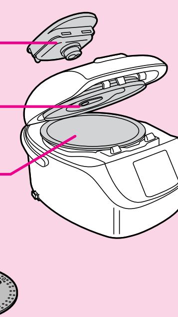
乾いた鍋つかみなどで内なべを取出してひっくり返し、ケーキを網の上にのせて冷ます。
熱くなっているので、やけどに注意してください。

<取出しにくいときは>
ゴムベラ等のやわらかいもので取出す。

加熱不足のときは
もう一度 ［ケーキ］ を選び、約5～10分調理してください。

蒸し 別冊メニュー集 参照

使うもの

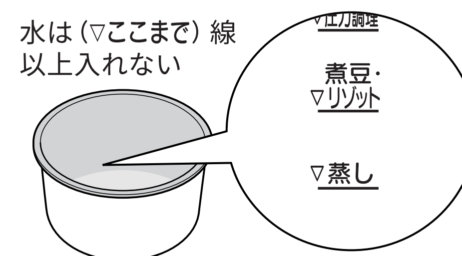




● 蒸し板を別の調理器や他の用途に使用しない。

● 実際の調理時間は、「沸とうまでの時間（約5~10分）」＋「調理時間」です。時間は分量などにより異なります。
● 市販の冷凍食品などを蒸すときは、パッケージの記載内容をめやすにしてください。
● 水がなくなると、途中で調理を終了します。
● 予約はできません。
● 保温はしません。
● 圧力はかけずに加熱します。
● 使用後はにおいがつきます。本体が冷めてからお手入れをしてください。
● 食品によっては、蒸し板に色がつくことがありますが、性能上問題ありません。

1 **内なべの ▽蒸し まで水を入れる**
（1.0Lタイプは400mL。1.8Lタイプは700mL。）



2 **内なべを本体に入れる**

3 **内なべに、付属の蒸し板を入れ、調理物を並べてふたをする**

4 **［メニュー］を押し、蒸しを選ぶ**
ピッ



5 **［分］を押し、調理時間を設定する**
ピッ

<表示例>
調理時間10分のとき



● 5~30分まで、1分単位で設定できます。
● 押し続けると早送りします。

6 **［炊飯 お急ぎ2度押］を押し、調理をスタートする**
ピッ



● 炊飯ランプが点灯して調理開始

7 **ブザーが鳴ったらできあがり**
● 炊飯ランプ消灯

蒸しあがった食品を取出す。

内なべ・蒸し板を取出すときは、乾いた鍋つかみなどを使用する。

熱くなっているので、やけどに注意してください。

お手入れ

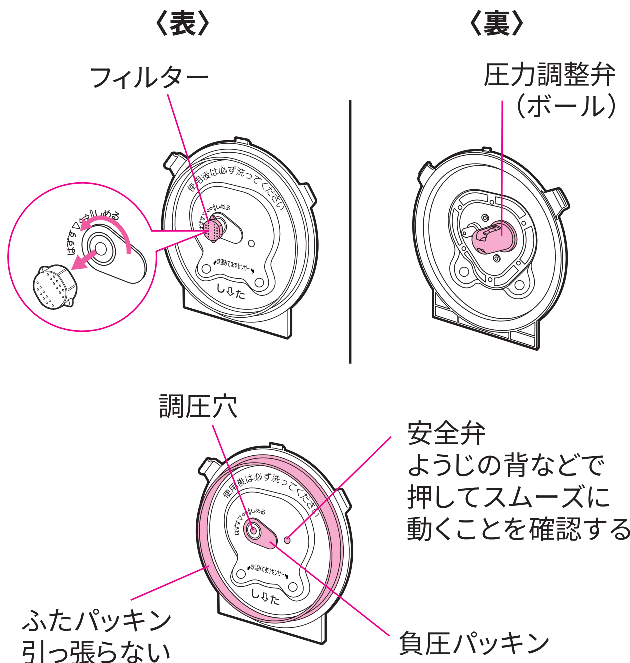
電源プラグを抜き、本体が冷めてから行ってください。

おねがい
- **次のものは使わない**（傷・腐食・変色・ヒビの原因）
  - 台所用中性洗剤以外の洗剤
  - ベンジン・漂白剤・シンナー・アルコール
  - クレンザー
  - スチールタワシ・タワシ・スポンジのナイロン面・ナイロンネット付きスポンジ
- **本体の丸洗いはしない**（故障の原因）

炊飯したあとに毎回行う

■放熱板
（フィルター・調圧穴・圧力調整弁・安全弁・負圧パッキン・ふたパッキン）

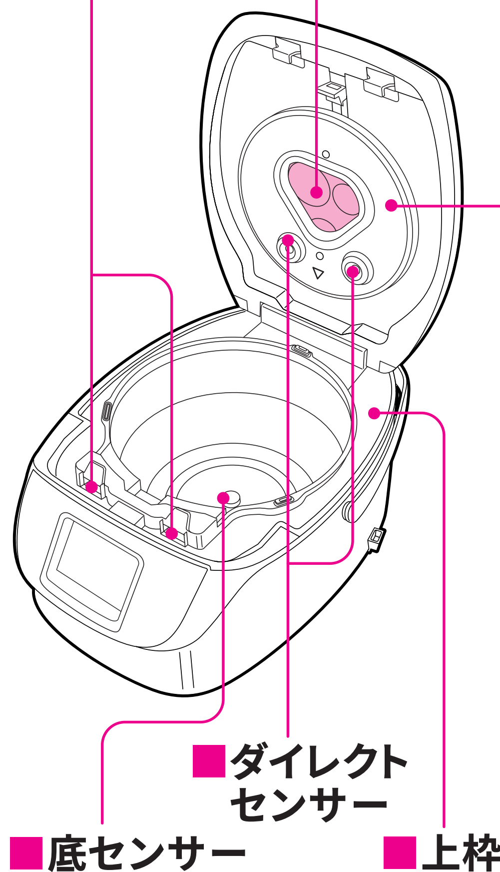
- 台所用中性洗剤とやわらかいスポンジで洗う
- フィルター・調圧穴・圧力調整弁・安全弁に異物が付着していないか確認する
  →付着しているときは、竹串やようじで取り除く
- お手入れをしないで放置しておくと、サビやカビが発生する場合があります。



はずしかた・取付けかた P.7

■フック部
米粒などが入ったときは、竹串やようじで取り除く

■蒸気口
放熱板・カートリッジをはずし、かたくしぼった布でふく



■ダイレクトセンサー

■底センサー

■上枠

かたくしぼった布でふく

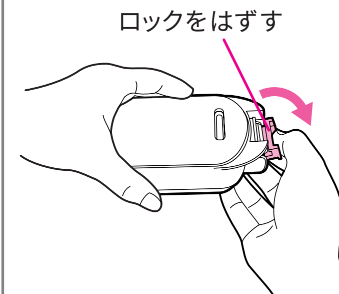
■カートリッジ
水洗いし、水気をふきとる
＊スポンジのナイロン面などの固いものでこすらない（傷の原因）

おいしさを保つため、よく洗ってください。

はずしかた

❶本体からカートリッジを引きあげてはずす

❷カートリッジを開ける

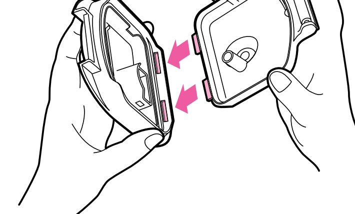


❸カートリッジパッキンをはずす



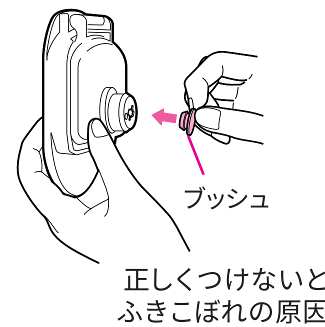
取付けかた

❶カートリッジパッキンをつけて、ロックを確実に閉める



❷カートリッジにブッシュがついていることを確認し、本体に取付ける

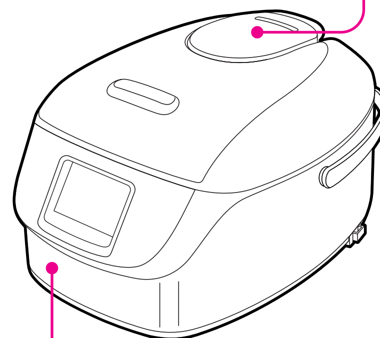
ブッシュのつけかた



正しくつけないとふきこぼれの原因

■ヒーター板
かたくしぼった布でふく

お手入れをしないで放置しておくと、サビが発生する場合があります。



■内なべ ■しゃもじ ■おたま ■蒸し板
冷めてからお手入れする
台所用中性洗剤とスポンジで洗い、よく水洗いする
＊ナイロン面では洗わない

内なべについて P. 31

本体のにおいが気になるとき

（においによっては、完全にとれないものもあります。）

❶内なべに1/3まで水を入れ、ふたを確実に閉める

❷設定を「お米[白米]」「かたさ[ふつう]」「ねばり[しゃっきり]」にする P. 10

❸沸とうさせる
[炊飯 お急ぎ 2度押] 2回押す

約15分間沸とうさせる

❹沸とうをやめる
[切 保温] 押す

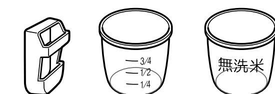
❺本体が冷めたら、内なべ・放熱板・カートリッジを取出して洗う

汚れが気になるとき

■本体
かたくしぼった布でふく

■底センサー
こびりついた汚れは、細かいサンドペーパー（400番程度）でみがき、かたくしぼった布でふく

■しゃもじ受け ■計量カップ（2コ）
台所用中性洗剤とスポンジで洗い、水洗いする
＊ナイロン面では洗わない



炊飯がうまくできないとき

分類	こんなとき・症状	調べるところ・理由	参照ページ
炊飯	ご飯がやわらかい かたい うまく炊けない	●カートリッジ・ブッシュを取付けて炊飯しましたか。	P.7·25
		●お米は付属の計量カップで正確にはかりましたか。 →料理用計量カップや計量米びつでは、誤差が出ることがあります。	P.8
		●内なべを平らな場所に置いて水加減しましたか。 →傾いた場所で水加減すると、水の量が多くなったり、少なくなったりしてご飯のかたさが変わります。	P.9
		●水加減やメニューは合っていますか。 →お米の種類、銘柄、保存期間などにより、ご飯のかたさが変わります。お好みに合わせて水の量を加減したり、他の炊き分けメニューをお試しください。	P.8~17
		●「お急ぎ」「無洗米」は、かために炊きあがります。	
		●お米を長時間水にひたしたり、長時間の予約をすると、やわらかめのご飯になります。	
		●ふたパッキンや内なべのふち、底センサーの上に米粒などの異物や汚れがついていると、かために炊きあがります。 →米粒などの異物や汚れをふき取ってください。	P.5
		●お好みのごはんに炊けないときは	P.2~3
	ご飯がべちゃつく 固まる	●炊きあがったあと、ご飯をほぐしましたか。 →ほぐさないと、余分な水分が残ってべちゃついたり、固まったりします。	P.11
	炊きあがりの ご飯の中央が くぼんで見える	●IH特有の炊きかたによるもので、異常ではありません。 →なべ自体が発熱し、ご飯をつつみ込むようにして炊きあげるため、内なべのまわりのご飯が盛り上がった炊きあがりになる場合があります。	
	おこげができる	〈次のようなとき、おこげができます〉	
		●洗米が不充分なとき、ぬか分が残ってこげやすくなります。	P.9
		●玄米以外のお米を「玄米」モードで炊くとこげることがあります。	P.13
		●お米を長時間水にひたしたり、長時間の予約をしたとき。	
		●無洗米や胚芽米を炊いたとき。 →無洗米はこげやすいため、軽くすすぐことをおすすめします。	
		●炊込みご飯やパエリアなど、調味料を使ったご飯を炊いたとき。	
		●内なべの底や底センサーの上に米粒などの異物がついているとき。	
		●炊飯量（少量・多量）によっては、底にこげ色がつくことがあります。	
	ふきこぼれる	●カートリッジ・ブッシュを正しく取りつけて炊飯しましたか。	P.7·25
		●最大炊飯量より多く炊いていませんか。	P.34
		●水加減は合っていますか。 →内なべの目盛より水の量が半目盛以上多い場合、ふきこぼれることがあります。目盛より水の量を多めにして炊くときは、メニューで「やわらか」を選んでください。	P.9·13
		●メニューを間違えていませんか。 →無洗米を「無洗米」以外のモードで炊くと、ふきこぼれることがあります。 →おかゆを「おかゆ」以外のメニューで炊くと、ふきこぼれることがあります。	P.10~17 P.15

分類	こんなとき・症状	調べるところ・理由	参照ページ
炊飯	ふきこぼれる	●内なべのふちと、ふたパッキンの間に、米粒などの異物がついていませんか。 →取り除いてください。	P.5
		●放熱板（フィルター・調圧穴・圧力調整弁・安全弁）に異物や細かい穀類がついていませんか。 →取り除いてください。	P.24
		●洗米が不充分なとき、ふきこぼれることがあります。	
	炊込みご飯・ パエリア・おこわが うまく炊けない	●調味料を入れたあと、よくかき混ぜましたか。 →調味料をよく溶かさないと、沈殿してうまく炊けません。	
		●具と米をかき混ぜると、うまく炊けない場合があります。 →具は、米の上にのせて炊飯してください。	
		●具を入れすぎたり、具を大きいまま入れていませんか。 →具が多すぎると加熱不足になり、うまく炊けません。	
		●水加減は合っていますか。 →具を入れる前に、水位目盛を合わせてください。	
		●最大炊飯量より多く炊いていませんか。 →炊込みご飯など具を入れて炊くものは、白米にくらべ、最大炊飯容量が少なくなります。	P.34
	ご飯に薄い膜ができる	●オブラート状の薄い膜は、米のうまみ成分（でんぷん質）が溶けて乾燥したもので、異常ではありません。	
保温	ご飯がにおう 黄色くなる パサつく	●24時間以上の保温はしないでください。 →黄変、におい、パサつきの原因になります。	P.13
		●ふたを確実に閉めましたか。 →乾燥、変色の原因になります。	P.7
		●しゃもじを入れたまま保温していませんか。	P.13
		●保温中のご飯に、冷えたご飯をつぎたしませんでしたか。	P.13
		●洗米が不充分ではありませんか。 →ぬか分が残っていると、においの原因になります。	P.9
		●夏場に12時間以上の予約をしていませんか。 →長時間水にひたすと腐敗しやすく、においの出る原因になります。	P.19
		●調理したり、炊込みご飯などを炊いたあとではありませんか。 →調味料を使ったあとはにおいが残るので、念入りに内なべ・放熱板・カートリッジ・ブッシュを洗ってください。	P.24~25
		●お米や水の種類により、炊きあがりのご飯が黄色く見えることがあります。 →pH9以上のアルカリ水や、硬度の高いミネラル水で炊くとご飯が黄色っぽくなります。	
		●放熱板（フィルター・調圧穴・圧力調整弁・安全弁）・カートリッジ・ブッシュなどの汚れやつけ忘れはありませんか。	P.24~25
		●内なべのふちとふたパッキンの間に、米粒などの異物がついていませんか。 →取り除いてください。	

故障かな？

修理などを依頼する前に、取扱説明書をよくお読みの上、次の点をお調べください。

こんなとき・症状	調べるところ・理由	参照ページ
炊飯時間が長い	●最大炊飯量より多く炊いていませんか。 ●メニューは合っていますか。 →発芽米や玄米は炊飯時間が長くかかります。	P.34 P.12
予約が設定できない	●予約を受付けないメニューを選んでいませんか。 →炊込み・パエリア・とろ火調理・圧力調理・蒸し・ケーキは予約できません。	P.19
予約時刻に炊けない	●現在時刻表示は合っていますか。 →24時間表示の時計です。再確認してください。 ●炊飯中に停電しませんでしたか。	P.30 P.30
蒸気口以外から蒸気がもれる	●放熱板（フィルター・調圧穴・圧力調整弁・安全弁）、ふたパッキンに異物がついていませんか。 →取り除いてください。 ●ふたパッキンや内なべが変形していませんか。 →お買上げの販売店で交換してください。（有料）	P.24
本体とふたのすきまが大きい	●圧力炊飯中・圧力調理中は圧力により、すきまが少し広がりますが異常ではありません。	
上枠やご飯の中につゆが落ちる	●お米の種類やメニュー、炊飯量、室温によっては、つゆが落ちることがあります。ふき取ってください。	P.11
ふたが閉まらない 閉まりにくい	●上枠やフック部、内なべの底に米粒などの異物がついていませんか。 →取り除いてください。 ●放熱板を正しく取付けていますか。 ●圧力式炊飯器のため密閉度を高くしていますので、閉まりにくく感じることがあります。	P.5 P.7 P.7
ふたが開かない	●圧力炊飯中は圧力がかかっているので開きません。 やむを得ずふたを開けるときは 切/保温 を押して5分以上放置し、圧力が抜けてから開けてください。（蒸気口から蒸気が勢いよく出ますので、やけどに注意してください。） ●フックボタンの端を押すと、ふたが開きにくい場合があります。 →フックボタンの中央を押してください。	P.7
炊飯・保温・調理中に音がする	●「カチッ」・・・圧力調整弁を閉じた音です。 ●「ブーン」・・・内部の熱を外へ逃がすためのファンの音です。 ●「チリチリ」「ジー」・・・IH特有の通電音です。 ●「グツグツ」「シュー」・・・強火で沸とうしている音です。 ●「プシュー」・・・圧力調整弁を開いて蒸気が吹き出した音です。	
炊飯/お急ぎ/2度押 を押してしばらくすると「ピピピピ」音が鳴る	●本体に内なべが入っていないためです。 →内なべを入れてください。	

こんなとき・症状	調べるところ・理由	参照ページ
ランプが点滅し、キーを受けつけない	●店頭展示用（デモ）モードになっています。 〈直しかた〉 お米 と ねばり を同時に押したまま、電源プラグをコンセントに入れる。	
キー操作ができない	●炊飯・保温・調理・予約中は 切/保温 以外は受付けません。 ●発芽米・玄米・炊込み・パエリア・おかゆの ねばり は選べません。	
液晶表示が消える	●内蔵電池が消耗しています。電池が消耗していても、電源プラグを差込めば使用できます。予約をするときは、毎回現在時刻表示を合わせ直してから使用してください。 →内蔵電池を取替えられる場合は、お買上げの販売店にご連絡ください。（有料）	P.30
電源プラグを差込んだとき火花が出る	●本体内部の電気部品に充電するための電気が流れるためです。故障ではありません。	

＊誤って本体を落下させたり、本体の一部に割れ・ゆるみ・がたつきが生じたとき、水や米などを本体に直接入れてしまったとき、多量にふきこぼれたときは、使用を中止しお買上げの販売店に点検・修理を依頼してください。

以上のことをお調べになり、それでも不具合があるときは使用を中止し、必ず電源プラグを抜いてください。故障の状況と表示部の英数字（A1、A2、E0、E1、E2、E5、E6、E7、F3、F4、F6、F8、F9）を、お買上げの販売店にご連絡ください。

調理がうまくできないとき

分類	こんなとき・症状	調べるところ・理由	参照ページ
とろ火調理 圧力調理	調理時間が長い	●調理時間は、「設定した調理時間」＋「沸とうまでの時間」です。 ●量が多すぎませんか。量が多いと沸とうまでに時間がかかり、調理時間が長くなります。	P.20 P.20
	ふきこぼれる 蒸気がもれる	●別冊メニュー集どおりの作りかたで調理しましたか。 ●内なべの「ここまで」線（▽とろ火・圧力調理）を超えて材料を入れていませんか。 →はんぺんやちくわなどの練り製品は、加熱するとふくらみますので量を加減してください。	P.20 P.21
ケーキ	ふくらまない	●材料をきちんとはかりましたか。 ●スポンジケーキの場合、卵の泡立てが足りなかったり、粉を混ぜすぎてしまうとうまくできないことがあります。	P.22
	表面が焼けない	●内なべの上側には焼き色はつきません。生地の色になります。	P.22
蒸し	調理時間が長い	●調理時間は、「設定した調理時間」＋「沸とうまでの時間」です。	P.23
	蒸し不足	●蒸し不足のときは、もう一度「蒸し」を選び、調理してください。（水の量が少なくなっていたらたしてください）	P.23

現在時刻の合わせかた

- 時計は室温の変化により、多少ずれることがあります。
- 時計は24時間表示です。（昼の12時は12:00、夜の12時は0:00）
- 炊飯・保温・調理・予約中は時刻合わせはできません。

例：19:10（午後7:10）を、19:12（午後7:12）に合わせるとき

1 電源プラグを差込む

2 時 または 分 を2回押す

ピッ ピピッ

19:10

- 時刻表示が5秒間点滅
（点滅中は、時刻合わせが可能な状態）

3 分 を押して、12に合わせる

ピッ

19:12

- 時刻表示が点灯
- 押し続けると早送りする
- 0に戻ると「ピピッ」と鳴る

操作を止めた5秒後に、自動的に時刻合わせを完了

＊時刻合わせの途中でも、操作のない状態が5秒以上続くと時刻合わせを終了します。

この時計は、電源プラグを抜いても内蔵の専用電池で動いています。

- **電池の寿命は、約4～5年です。**（使用条件により、異なります）
- **電池が消耗してくると**
電源プラグを抜いたとき、時計表示や予約などの記憶が消えます。
- **電池の交換は**
電池は電気部品に固定されていますので、お買上げの販売店にご依頼ください。（有料）

停電したとき （電源プラグを抜いたときも同じです）

■炊飯・調理中
復帰後、
炊飯・調理を続けます。

■予約中
復帰後、
予約どおりに炊きあがります。

停電時間が長いと、炊飯・調理がうまくできないことがあります。

■保温中
復帰後、
保温を続けます。

停電時間が長く、ご飯が冷めてしまったら、自動的に保温をやめます。

消耗品について

内なべ・放熱板・フィルター・ふたパッキン・カートリッジ・カートリッジパッキン・ブッシュは消耗品です。
汚れ・においがひどくなったとき、破損・紛失したときは、お近くの三菱電機製品取扱店でご注文ください。

内なべについて

台所用中性洗剤とやわらかいスポンジで洗い、よく水洗いしてください。

- フッ素加工をしてあります。
フッ素に傷がつくとはがれやすくなります。
また、塩分や酢がフッ素膜から浸透すると、腐食・サビが発生しやすくなります。

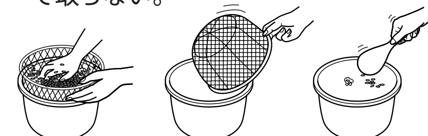
フッ素樹脂や素地は、食品衛生法に適合した材質です。はがれても、性能や人体に害はありません。

- 長い間使用すると、内なべの内側・外側に色ムラが発生する場合がありますが、性能面・衛生面への影響はありません。
- 次のようなことが気になるときは、三菱電機製品取扱店でご購入できます。
  - ・ご飯のこびりつきなどが気になる
  - ・内なべが変形した
  - ・フッ素加工が傷んだ

次のことをお守りください

- ザルを重ねて米を洗わない・水切りをしない。
- 米を内なべに移すときにザルなどをあてない。
- しゃもじについたご飯粒をふちに押し当てて取らない。





- かたいものを使わない。
（金属製のしゃもじ・泡立て器・陶器など）
- スプーンや食器類を入れて、洗いおけがわりに使用しない。



- 調味料を使ったら、すぐに洗う。
（酢や食塩を入れて炊いたり、内なべの中で酢めしをつくると、フッ素が傷みやすくなったり、腐食・サビの原因）

- クレンザー・タワシ類・スポンジのナイロン面・ナイロンネット付きスポンジで洗わない。



お米について

●お米は、精米や加工のしかたにより呼び名がかわります。

もみ	玄米	3分づき	5分づき	7分づき	白米	無洗米
胚芽 / 胚乳 / もみ殻 / ぬか層	もみからもみ殻を取り除いたもの。	玄米から「胚芽とぬか層」を約3割取り除いたもの。	玄米から「胚芽とぬか層」を約5割取り除いたもの。	玄米から「胚芽とぬか層」を約7割取り除いたもの。	玄米から「胚芽とぬか層」を完全に取り除いたもの。	白米の表面に残る細かいぬかを取り除いたもの。

発芽米	胚芽米	もち米
玄米をわずかに発芽させたもの。玄米よりやわらかいので食べやすく、またギャバ（ガンマ-アミノ酪酸）が多く含まれています。	玄米から胚芽を残してぬか層を取り除いたもの。	うるち米（普通の米）と比べねばりのあるもの。おこわを炊くときに使います。

●お米のまめ知識

米の収穫は一般的に秋に行われますので、秋口から冬にかけて新米が出回ります。
新米は通常米より「吸水しやすい」という特長があるため、比較的ねばりが強くやわらかめのご飯になります。新米を炊くときの水加減は目盛より少なめにするとおいしく炊けます。

保証とアフターサービス

■保証書（別添付）

- 保証書は、必ず「お買上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店からお受取りください。
- 内容をよくお読みのあと、大切に保管してください。

保証期間
お買上げ日から１年間です

■補修用性能部品の保有期間

- 当社は、このジャー炊飯器の補修用性能部品を製造打切り後6年保有しています。
- 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

■ご不明な点や修理に関するご相談は

- お買上げの販売店かお近くの「三菱電機 修理窓口・ご相談窓口」（右一覧表）にご相談ください。

■修理を依頼されるときは

- **「炊飯がうまくできないとき」**(26～27ページ)と**「故障かな？」「調理がうまくできないとき」**(28～29ページ)にしたがってお調べください。
- なお、不具合があるときは、必ず電源プラグを抜いてから、お買上げの販売店にご連絡ください。

●保証期間中は
商品と保証書をご持参のうえ、お買上げの販売店に依頼してください。

●保証期間が過ぎているときは
修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

●修理料金は
技術料+部品代などで構成されています。

●修理部品は
部品共用化のため、色等を変更する場合があります。

●ご連絡いただきたい内容

1.	品　　名	ジャー炊飯器
2.	形　　名	NJ-
3.	お買上げ日	年　月　日
4.	故障の状況	（できるだけ具体的に）

三菱電機 修理窓口・ご相談窓口のご案内（家電品）

修理・取扱いのご相談は
まず**お買上げの販売店へ**

転居や贈答品などでお買上げの販売店へご依頼できない場合は

修理のお問合わせは → **修理窓口 へ**
その他のお問合わせは → **ご相談窓口 へ**

■お問合せ窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱いについて

三菱電機株式会社は、お客様からご提供いただきました個人情報は、下記のとおり、お取り扱いします。

1. お問合わせ（ご依頼）いただいた修理・保守・工事および製品のお取り扱いに関連してお客様よりご提供いただいた個人情報は、本目的並びに製品品質・サービス品質の改善・製品情報のお知らせに利用します。
2. 上記利用目的のために、お問合わせ（ご依頼）内容の記録を残すことがあります。
3. あらかじめお客様からご了解をいただいている場合及び下記の場合を除き、当社以外の第三者に個人情報を提供・開示する事はありません。
   ㈰上記利用目的のために、弊社グループ会社・協力会社などに業務委託する場合。
   ㈪法令等の定める規定に基づく場合。
4. 個人情報に関するご相談は、お問合せをいただきました窓口にご連絡ください。

K06A

修理窓口　電話受付：365日24時間

北海道・東北地区

北海道全域・宮城県
東日本フロントセンター
東京都世田谷区池尻 3-10-3
フリーダイヤル 0120-56-8634
通常電話番号（携帯電話対応） (03) 3424-1111
ファックス (03) 3424-1115
インターネット http://www.melsc.co.jp

青　森	(017) 773-8381	青森市大字野木字野尻 37-184
八　戸	(0178) 28-8544	八戸市大字長苗代字下亀子谷地 6-8
盛　岡	(019) 637-7454	盛岡市羽場13地割 30-11
水　沢	(0197) 25-4511	奥州市水沢区卸町 2-3
秋　田	(018) 865-4471	秋田市八橋三和町 19-36
横　手	(0182) 32-1785	横手市卸町 3-2
大　館	(0186) 42-2781	大館市餅田 2-5-44
山　形	(023) 624-0018	山形市大野目 2-1-21
鶴　岡	(0235) 24-6161	鶴岡市上畑町 5-4
郡　山	(024) 959-6543	郡山市喜久田町卸 1-76-1
会　津	(0242) 27-4426	会津若松市天寧寺町 3-7
原　町	(0244) 24-2842	南相馬市原町区桜井町 1-173
いわき	(0246) 26-1822	いわき市小島町 1-2-2

関東・甲信越地区

東京都・神奈川県・千葉県
茨城県・埼玉県・栃木県・群馬県・山梨県
長野県（飯田地区除く）・新潟県・静岡県
東日本フロントセンター
東京都世田谷区池尻 3-10-3
フリーダイヤル 0120-56-8634
通常電話番号（携帯電話対応） (03) 3424-1111
ファックス (03) 3424-1115
インターネット http://www.melsc.co.jp

関西・東海・北陸・中国・四国地区

大阪府・奈良県・和歌山県・兵庫県
京都府・滋賀県・愛知県・三重県・岐阜県
長野県（飯田地区）・石川県・富山県
福井県・広島県・山口県・島根県・鳥取県
岡山県・香川県・徳島県・高知県・愛媛県
西日本フロントセンター
大阪市北区大淀中 1-4-13
フリーダイヤル 0120-56-8634
通常電話番号（携帯電話対応） (06) 6454-3901
ファックス (06) 6454-3900
インターネット http://www.melsc.co.jp

九州地区

福岡県・佐賀県
西日本フロントセンター
大阪市北区大淀中 1-4-13
フリーダイヤル 0120-56-8634
通常電話番号（携帯電話対応） (06) 6454-3901
ファックス (06) 6454-3900
インターネット http://www.melsc.co.jp

長　崎	(095) 834-1116	長崎市丸尾町 4-4
佐世保	(0956) 30-7740	佐世保市木原町 155-1
熊　本	(096) 380-0211	熊本市石原 1-10-35
八　代	(0965) 33-5173	八代市緑町 13-1
大　分	(097) 558-8803	大分市向原西 1-8-1
宮　崎	(0985) 56-4900	宮崎市大字赤江字飛江田150-1
延　岡	(0982) 21-3540	延岡市惣領町 25-5
鹿児島	(099) 260-2421	鹿児島市卸本町 7-17
沖　縄	(098) 898-3333	宜野湾市大山 7-12-1

ご相談窓口

当社家電品の購入・取扱い方法・その他ご不明な点は

三菱電機お客さま相談センター
〒154-0001 東京都世田谷区池尻 3-10-3
受付時間 365日 24時間

■全国どこからでも おかけいただけるフリーコール
0120-139-365（無料）
いつも サンキュー 365日
■通常電話番号（携帯電話対応）03-3414-9655
■ファックス 03-3413-4049

■ご相談対応　平　　日　9：00～19：00
　　　　　　　土・日・祝　9：00～17：00
上記以外の時間は受付のみ可能です。

●所在地、電話番号などについては変更になることがありますので、あらかじめご了承願います。

K06A

仕様

形名		NJ-RZ10	NJ-RZ18
電源		交流100V　50-60Hz	
消費電力	炊飯・調理時	1270W	1370W
	保温時	25W	30W
炊飯容量（最小〜最大）	白米・無洗米・発芽米・胚芽米	0.18〜1.0L　(1〜5.5合)	0.18〜1.8L　(1〜10合)
	玄米	0.18〜0.54L　(1〜3合)	0.36〜1.08L　(2〜6合)
	炊込み（白米・無洗米・発芽米）	0.18〜0.54L　(1〜3合)	0.36〜1.08L　(2〜6合)
	炊込み（玄米）	0.18〜0.36L　(1〜2合)	0.36〜0.72L　(2〜4合)
	パエリア	0.18〜0.36L　(1〜2合)	0.36〜0.72L　(2〜4合)
	おかゆ	0.09〜0.18L　(0.5〜1合)	0.09〜0.27L　(0.5〜1.5合)
	おこわ	0.36〜0.72L　(2〜4合)	0.36〜1.08L　(2〜6合)
	すし（白米・無洗米）	0.36〜1.0L　(2〜5.5合)	0.36〜1.8L　(2〜10合)
	お急ぎ	上記最大容量の60%まで	
とろ火・圧力調理最大容量		1.6L	2.4L
コードの長さ		1.0m（自動コードリール）	
外形寸法（幅×奥行×高さ）		257×361×216 (mm)	284×387×251 (mm)
質量		5.5kg	6.8kg
構造方式		●圧力IH方式 ●予約・炊飯・むらし自動方式 ●メモリータイマー式 ●安全装置つき（底センサー＋ヒューズ） ●オールシーズン均一保温 ●炭コート5層構造内なべ	

●保温時の消費電力は、電圧100V、室温20°Cの平均電力です。
●電源「切」の状態での消費電力は、約0.9Wです。（電源プラグを接続した状態）
●外観・仕様などを、予告なく変更する場合があります。

J-Moss（JIS C 0950）の規定に基づき、対象となる6物質（鉛、水銀、カドミウム、六価クロム、PBB、PBDE）の含有についての情報を公開しております。詳しくはホームページをご覧ください。　www.MitsubishiElectric.co.jp/jmoss/

メニュー集

おいしいごはんのレシピ

もくじ

ページ

●カロリーはおよその計算値です。
●カップは付属の計量カップ（1カップ約180mL）を使っています。
　無洗米は、無洗米用計量カップ（1カップ約170mL）を使います。
●大さじ1＝15mL、小さじ1＝5mLです。（1mL＝1cc）
●特に記載の無いものは ねばり もちもち を基準にしています。

おにぎりアラカルト



しば漬けおにぎり

メニュー	◆ふつう
カロリー	◆1個分約155kcal



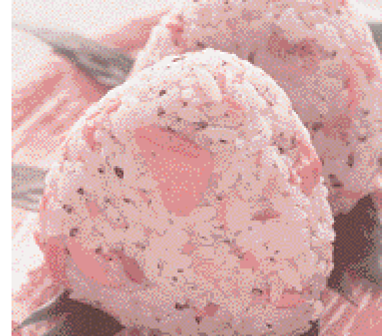
材料（4個分）

ご飯	400g
しば漬け	30g
白いりごま	適量
ゆかり	適量

❶しば漬けはみじん切りにする。
❷ご飯にしば漬け、ゆかり、ごまを加えて混ぜる。1/4量ずつ茶碗に取り、三角のおにぎりを作る。

鮭おにぎり

メニュー	◆ふつう
カロリー	◆1個分約185kcal



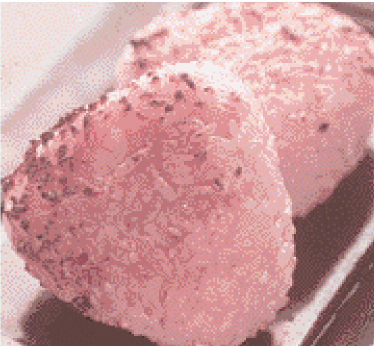
材料（4個分）

ご飯	400g
塩鮭（甘塩）	小1切れ
梅干し	1個
青じその葉	5枚
白いりごま	大さじ1

❶鮭は両面を焼き、骨と皮を取って身をほぐし、そぼろ状にする。
❷梅干しは種を取って包丁でたたき、青じそはみじん切りにする。ごまは粗く刻む。
❸ご飯に❶❷を加えて混ぜる。1/4量ずつ茶わんに取り、三角のおにぎりを作る。

焼おにぎり

メニュー	◆ふつう
カロリー	◆1個分約175kcal



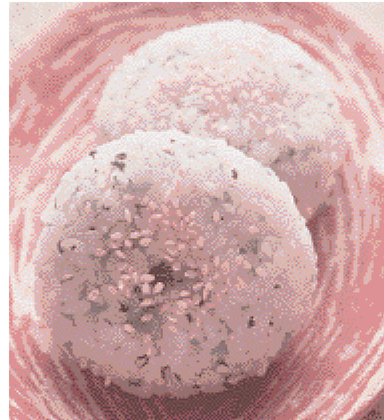
材料（4個分）

ご飯		400g
たれ	しょうゆ	大さじ2
	みりん	小さじ2
サラダ油		適量

❶ご飯で三角のおにぎりを4個作る。表面が乾くまで15分ほどおく。（焼いたとき形がくずれない）
❷焼き網を強火で熱し、網にサラダ油を薄く塗る。中火にし、おにぎりを並べる。焦がさないように、薄く焼き色がつくまで2〜3分焼く。
❸おにぎりの上面に、刷毛でたれを薄く塗る。裏返してさっとあぶる程度に焼く。反対側にもたれを塗り、再び裏返して焼く。
❹塗っては返して焼くを2〜3回繰り返し、香ばしい焼き色になったら出来上がり。

大根葉とごまのおにぎり

メニュー	◆ふつう
カロリー	◆1個分約160kcal



材料（4個分）

ご飯	400g
大根の葉	$\frac{1}{2}$本
白いりごま	大さじ1
しょうがのみじん切り	小1片
塩	適量

❶大根の葉は、塩少々を入れた熱湯でさっとゆで、水にとって冷ます。水気をしぼってみじん切りにし、塩少々をふる。
❷ご飯に大根の葉、ごまの1/2量（大さじ1/2）、しょうがのみじん切りを加えて混ぜる。
❸1/4量ずつ茶わんに取り、平たい円形のおにぎりを作る。仕上げに残りのごまをふる。

ツナマヨネーズおにぎり

メニュー	◆ふつう
カロリー	◆1個分約193kcal



材料（4個分）

ご飯	400g
ツナ缶（90g入り）	$\frac{1}{2}$缶
きゅうり	$\frac{1}{4}$本
のり	$\frac{1}{2}$枚
マヨネーズ	大さじ$\frac{1}{2}$
塩・こしょう	各適量

❶ツナは缶汁をきってほぐす。きゅうりは、長さ1cmのせん切りにして、塩で少々もみ、水気を切る。のりは4等分に切る。
❷ボウルにツナ、きゅうり、マヨネーズ、こしょうを入れてよく混ぜる。
❸ご飯を1/4量ずつ茶わんに取る。手に水と塩を少々つけ、❷を具にして三角のおにぎりを作り、のりを巻く。

お茶漬けアラカルト



穴子茶漬け

メニュー	◆ふつう
カロリー	◆1人分約318kcal

材料（1人分）

ご飯	1杯
焼き穴子	大$\frac{1}{2}$切れ
わさび	適量
焼きのり（細かいせん切り）	適量
せん茶	適量

❶焼き穴子は1cmの長さに切る。
❷ご飯を少なめに盛り、穴子を並べ、焼きのり、わさびを添えて、熱湯でたてたせん茶をかける。

えび茶漬け

メニュー	◆ふつう
カロリー	◆1人分約338kcal

材料（1人分）

ご飯		1杯
えび（殻付き）		小4尾
小麦粉		適量
揚げ油		適量
A	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ$\frac{1}{2}$
	酒	大さじ$\frac{1}{2}$
	水	大さじ1
長ねぎ		$\frac{1}{4}$本
ウーロン茶		150mL

❶えびは背に切れ目を入れ、ワタを抜き、全体に小麦粉をまぶす。
❷フライパンに深さ2cmくらいに油を入れて熱し、❶を揚げる。
❸カリッと揚がったら、ボウルに入れ、Aをふり入れてあえる。
❹ご飯を少なめに盛り、❸とせん切りにした長ねぎをのせ、沸騰したウーロン茶をそそぐ。

鯛茶漬け

メニュー	◆ふつう
カロリー	◆1人分約325kcal

材料（1人分）

ご飯		1杯
鯛の刺し身		4切れ
A	薄口しょうゆ	大さじ2
	酒	大さじ2
	かつおだし汁	100mL
白いりごま		適量
わさび		適量
焼きのり（細かいせん切り）		適量
せん茶		適量

❶Aを煮つめて冷まし、鯛の刺し身を4〜5分ひたす。
❷ご飯を少なめに盛り、鯛を並べ、熱湯でたてたせん茶をかける。
❸ふたをして小皿に白いりごま、わさび、焼きのりを添える。

◆すし飯作りのコツ

- 酢…………上質の醸造米酢を使うといっそうおいしく仕上がります。
- だし…………関東式は水と少量の酒で炊きあげます。
  関西式は昆布だしで炊きあげます。
- 合わせ酢……まぐろなど刺身を使うものは甘さを抑えて下記のすし飯より砂糖を少なめにします。
- 合わせ酢を混ぜるとき
  - ・ご飯が熱いうちに混ぜます。味がしみこみやすくなります。
  - ・うちわであおいで急激に冷ますとつやがよくなります。
  - ・ご飯はねばりを出さないよう、しゃもじをたてて切るように混ぜます。

手巻きずし

メニュー ◆ふつう
カロリー ◆すし飯のみ1人分約429kcal

材料（4人分）
米……………3カップ
酒……………大さじ1
合わせ酢
　米酢……………大さじ4
　砂糖……………大さじ2
　塩……………小さじ1
のり……………適量
刺身、卵焼き、納豆など……………適量
青じそ、わさび……………適量

❶米は水が澄むまで手早く洗う。
❷内なべに米と酒を入れ、水位目盛「すし」の「3」まで水を入れてかき混ぜ、メニュー ふつう で炊く。
❸すしおけは酢水を含ませたふきんでふき、炊きあがったご飯を一気にすしおけにあける。
❹うちわで湯気をとばしながらご飯をほぐし、すぐに合わせ酢をかけて練らないように混ぜる。
❺適当な大きさに切ったのりに、❹のすし飯と好みの具をのせて巻く。



ひなちらし

メニュー ◆ふつう
カロリー ◆1人分約598kcal

材料（4人分）
すし飯……………米3カップ分
干ししいたけの甘煮
　干ししいたけ……………4枚
　A｛砂糖……………大さじ2
　　 しょうゆ……………大さじ1½
かんぴょうの甘煮
　乾燥かんぴょう……………20g
　塩……………適量
　B｛砂糖……………大さじ2
　　 しょうゆ……………大さじ1½
菜の花のおひたし
　菜の花……………80g
　C｛だし汁……………大さじ2
　　 しょうゆ……………小さじ1
塩鮭……………2切れ
錦糸卵
　卵……………2個
　塩……………小さじ½
　片栗粉……………大さじ1
　水……………大さじ1½
　サラダ油……………適量
白ごま……………大さじ2
イクラ……………大さじ4

❶すし飯を作る。
➡上記「手巻きずし」
❷干ししいたけはぬるま湯につけて戻し、細切りにしてなべに入れ、ひたひたに戻し汁を加えたあと、Aを加え、汁気がなくなるまでゆっくりと煮含める。
❸かんぴょうは水でぬらし、塩をふってよくもみ、水洗いし、かぶるくらいの水とBとともになべに入れ、汁気がなくなるまで煮る。煮上がったら粗く刻む。
❹菜の花は、色よく塩ゆでして水にとる。
水気をかたくしぼって1.5cm長さに切り、Cに5分ほどつけ込み、ざるに上げて汁気をきる。
❺塩鮭はアルミホイルに包んで焼き、骨と皮を取り除いて身は粗くほぐし、皮は細切りにする。
❻卵は水でといた片栗粉と塩を加えて混ぜる。これを、薄くサラダ油を引いたフライパンで2～3枚の薄焼き卵にし、冷めてから4～5cm長さの細切りにして錦糸卵を作る。
❼すし飯に白ごまと❷❸を混ぜ入れて器に盛り、❹❺❻とイクラを飾る。



鮭ずし

メニュー ◆ふつう
カロリー ◆1人分約549kcal

材料（4人分）
米と合わせ酢……………P38と同分量
甘塩鮭……………3切れ
しょうが……………2かけ
貝われ菜……………適量
酒、酢……………適量
白いりごま……………適量

❶すし飯を作る。➡38ページ「手巻きずし」
❷鮭を焦がさないように焼き、皮と骨を除いて酒、酢でほぐす。
❸しょうがはせん切りにし、アクをぬく。貝われ菜は2cmに切る。
❹すし飯に鮭、白いりごま、しょうがを入れさっくりと混ぜる。
❺器にすし飯を盛り、貝われ菜を散らす。



いなりずし

メニュー ◆ふつう
カロリー ◆1人分約874kcal

材料（4人分）
米と合わせ酢……………P38と同分量
油あげ（長方形のもの）……………8枚
A｛だし汁……………200mL
　 砂糖……………大さじ7
　 酒……………100mL
しょうゆ……………大さじ3
みりん……………大さじ2
酢水……………適量
甘酢しょうが……………適量

❶すし飯を作る。➡38ページ「手巻きずし」
❷油あげは半分に切り、袋状に開く。熱湯をかけて油抜きをする。
❸なべにAを熱し、油あげを入れる。しょうゆとみりんを加え、弱火で煮る。煮汁だけを煮つめ、再び油あげを入れて煮ると、つやが出る。そのまま冷ます。
❹油あげの煮汁をそっとしぼり、手に酢水をつけてすし飯をつめる。
❺器に盛り、甘酢しょうがを添える。





手まりずし

メニュー ◆ふつう
カロリー ◆1人分約359kcal

材料（4人分）
すし飯……………米2カップ分
白身魚（刺身用）……………100g
スモークサーモン……………8枚
おろしわさび……………適量
レモン……………適量

❶すし飯を作る。➡38ページ「手巻きずし」
❷白身魚は薄いそぎ切りに、スモークサーモンは長さを半分に切る。
❸酢少々を加えた水にふきんをひたし、きつくしぼる。
このふきんの中央に白身魚2切れを少し重ねて並べ、すし飯を適量のせて、ふきんの端を作る要領でしぼって丸く形作る。中央をくぼませた後ふきんを外し、くぼみにおろしわさびをのせる。
❹スモークサーモンも同様にして作り、小さく切ったレモンを飾る。

炊込みご飯のコツ

炊込みの炊飯容量
1.0Lタイプ3カップ(玄米は2カップ)まで
1.8Lタイプ 6カップ(玄米は4カップ)まで

・下記のポイントをおさえると、炊きあがりがよりおいしくなります。

1. 水はボウルにくんで、一気に加える

●最初の水はよく吸収されるので、ぬかのにおいを吸わせないよう、手早く水をかえるのがコツ。
水を、ボウルなど別の容器にくんでおき、一気に加えさっとかき混ぜ、素早く水を捨てます。

2. 米を洗うときは手早く

●米が軽くこすり合わさるように「とぐ➡すすぐ」を水が澄むまでくり返し洗います。
洗い始めてから3分ほどで終わらせるのがベスト。

3. 具は米の上にのせて炊込む

●水加減をするときに調味料を加える場合は、加えたあとよく混ぜます。
●そのあと、具を米の上に均等にのせ、そのまま炊飯します。具を米と混ぜるとうまく炊けない場合があります。
また、具の量がメニュー集より多いとうまく炊けない場合があります。
●調味料や具を入れたまま長時間おかないでください。また予約炊飯もしないでください。
(炊込み では予約は使えません)

4. 蒸らすとき、具を加える場合は手早く

●具は、色を生かしたいものや前もって煮ておくものなどは、炊飯終了ブザーが鳴ったら加えます。
できるだけ手早く均等にのせ、すぐふたをして10分間追加で蒸らします。

5. 炊きあがったらふんわり混ぜる

●炊きあがったら、保温を切り、約15分以内にほぐして余分な水分を飛ばします。
このとき、まずご飯の周りにグルリとしゃもじを差し入れ、ご飯の上下が入れかわるようにふんわりと軽く、よくかき混ぜます。

炊込みご飯が残ったら

1食分ずつラップで包んで冷凍庫へ。
電子レンジであたため直したり、なべに水と一緒に入れ、火にかけて雑炊にしても。

五目(かやく)ご飯

メニュー ◆炊込み
カロリー ◆1人分約483kcal

材料(4人分)
- 米 …… 3カップ
- 鶏むね肉 …… 50g
- にんじん …… 中$\frac{1}{2}$本(約50g)
- 油揚げ …… 1枚
- たけのこの水煮 …… 30g
- 干ししいたけ …… 3枚
- A
  - 薄口しょうゆ …… 大さじ2
  - みりん …… 大さじ1
  - 酒 …… 大さじ1
  - 塩 …… 小さじ1
  - だしの素 …… 適量
- 干ししいたけの戻し汁

❶にんじんは皮をむき、油揚げは熱湯をかけて油抜きする。
干ししいたけは約500mLの水で戻して石づきをとる。
鶏肉、たけのこととともに全ての材料を細切りにする。
❷米は水が澄むまで手早く洗う。
❸内なべに米を入れ、水位目盛「白米」の「3」まで干ししいたけの戻し汁を入れた後、Aを入れて混ぜる。
❹❶の具を均等にのせて メニュー 炊込み で炊く。
❺炊きあがったら全体をよくほぐす。



たけのこご飯

メニュー ◆炊込み
カロリー ◆1人分約439kcal

材料(4人分)
- 米 …… 3カップ
- ゆでたけのこ …… 200g
- A
  - だしの素 …… 適量
  - 酒 …… 大さじ3
  - しょうゆ …… 大さじ2
  - 塩 …… 小さじ$\frac{1}{2}$
- 木の芽 …… 適量

❶たけのこは穂先を切り分け、たて半分に切る。残りの部分は薄いいちょう切りにする。
❷米は水が澄むまで手早く洗う。
❸内なべに米とAを入れて、水位目盛「白米」の「3」に水加減し、混ぜる。
❹❶を均一にのせ、メニュー 炊込み で炊く。
❺炊きあがったら全体をよくほぐし、器に盛って木の芽を散らす。





トマトライス

メニュー ◆炊込み
カロリー ◆1人分約478kcal

材料(4人分)
- 米 …… 3カップ
- 完熟トマト …… 中2個
- いかの足 …… 2はい分
- 塩 …… 小さじ$1\frac{1}{2}$
- サラダ油 …… 小さじ1
- バジル …… 適量
- オレガノ …… 適量

❶トマトは湯むきし、1.5cm角位に切る。いかの足は2cmの長さに切る。
❷米はさっと洗う程度にする。
❸内なべに米を入れ、付属の計量カップで3カップ分の水を入れ、塩を加えてひと混ぜする。
トマトといかを均等にのせて、表面を平らにし、サラダ油を加えて メニュー 炊込み で炊く。
❹炊きあがったら、バジルとオレガノをふって混ぜる。

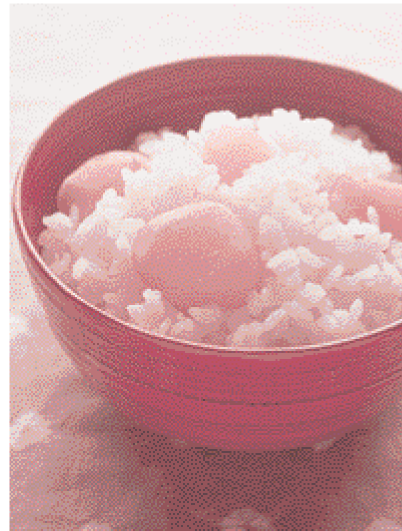
＊バジル・オレガノはハーブの種類です。

栗ご飯

メニュー ◆炊込み
カロリー ◆1人分約530kcal

材料(4人分)
- 米 …… 3カップ
- 栗 …… 20個
- A
  - 酒 …… 大さじ$1\frac{1}{2}$
  - みりん …… 大さじ2
  - 塩 …… 小さじ1

❶栗はきれいに皮をむき、しばらく水にさらしてよくアクを抜く。
❷米は水が澄むまで手早く洗う。
❸内なべに米を入れ、水位目盛「白米」の「3」に水加減し、Aを入れて混ぜる。
❹❶を均等にのせて、メニュー 炊込み で炊く。
❺炊きあがったら、全体を軽く混ぜる。



鯛めし

メニュー ◆炊込み
カロリー ◆1人分約360kcal

材料（4人分）
- 米……3カップ
- 昆布だし……500mL
- 鯛（上身）……240g
- 塩……適量
- A しょうゆ……大さじ1
- A 酒……大さじ1
- A みりん……大さじ1
- しょうが……1/2片

❶鯛は全体が8等分になるように切り分け、軽く塩をふって下味をつける。
❷鯛はグリルに入れて焼き、8分通り火を通してから取り出す。
❸米は水が澄むまで手早く洗う。
❹内なべに❸と昆布だしを入れ、水位目盛「白米」の「3」に水加減し、Aを加えて混ぜる。
❺上に❷を均等に並べて、薄くスライスしたしょうがをのせ メニュー 炊込み で炊く。
❻炊きあがったら、全体を軽く混ぜる。
＊しょうがはお好みにより加減してください。



さつまいもご飯

メニュー ◆炊込み
カロリー ◆1人分約530kcal

材料（4人分）
- 米……3カップ
- さつまいも……250g
- 酒……大さじ2
- 塩……小さじ1
- 黒いりごま……適量

❶さつまいもはよく洗い約1cmの輪切りにして、さらに1/4の大きさに切り、水にひたしてアクを抜く。
❷米は水が澄むまで手早く洗う。
❸内なべに米を入れ、水位目盛「白米」の「3」に水加減し、酒、塩を加えて混ぜる。
❹❶のさつまいもを均等にのせ、メニュー 炊込み で炊く。
❺炊きあがったら全体をほぐして器に盛り、お好みで黒いりごまをふる。

鮭の缶詰ご飯

メニュー ◆炊込み
カロリー ◆1人分約499kcal

材料（4人分）
- 米……3カップ
- 鮭の缶詰(約200g)……1缶
- 生しいたけ……4枚
- 昆布だし……500mL
- A 酒……大さじ3
- A 塩……小さじ2/3
- A しょうゆ……大さじ1
- あさつき……少々

❶鮭の缶詰は身と汁に分ける。
❷生しいたけは細切りにする。
❸米は水が澄むまで手早く洗う。
❹内なべに、米、❶の汁、昆布だしを入れ、水位目盛「白米」の「3」に水加減し、Aを加えて混ぜる。
❺❶の具と❷を均等にのせて、メニュー 炊込み で炊く。
❻炊きあがったら軽く混ぜ、器に盛り、あさつきを散らす。



あさりめし

メニュー ◆炊込み カロリー ◆1人分約446kcal

材料（4人分）
- 米……3カップ
- だし汁……500mL
- 酒……50mL
- あさり（むき身）……200g
- しょうが汁……小さじ1
- A 水……50mL
- A しょうゆ……大さじ1
- A 塩……小さじ1/3
- みつば……7本

❶あさりは塩水でさっと洗い、ザルにあげる。
❷なべにA、あさりを入れて火にかけ、沸騰したら火を止めて身と汁に分ける。汁はこし、身にはしょうが汁をかける。
❸❷の汁にだし汁と酒を加える。
❹米は水が澄むまで手早く洗う。
❺内なべに米と❸を入れ、水位目盛「白米」の「3」に水加減して混ぜ、メニュー 炊込み で炊く。
❻炊きあがったらあさりを混ぜ、7〜8分蒸らす。
❼器に盛って、切ったみつばを散らす。





ひじきの五目煮ご飯

メニュー ◆炊込み カロリー ◆1人分約591kcal

材料（4人分）
- 米……3カップ
- だし汁……500mL
- 干しひじき……10g
- 厚揚げ……1枚
- こんにゃく……1/3枚
- にんじん……中1/3本（約30g）
- れんこん……約50g
- サラダ油……大さじ2
- A だし汁……200mL
- A 砂糖……大さじ1
- A しょうゆ……大さじ3
- しょうゆ……大さじ1
- いりごま……適量

❶干しひじきは水で戻して水気を切り、3〜4cmのざく切りにする。
❷にんじんは皮をむき、短冊に切る。
❸こんにゃくはたて半分に切って薄い短冊切りにし、一度ゆでて水気を切る。
❹れんこんは皮をむいて、薄いいちょう切りにし、酢水にさらす。さっと洗って水気を切る。
❺厚揚げは油抜きし、厚みを半分に切り、さらにたてに1本包丁を入れてから5mm幅に切る。
❻なべにサラダ油を熱し、❷、❸、❹、❶の順に炒め、Aと❺を入れ、中火にして汁気がなくなるまで煮からめる。
❼米は水が澄むまで手早く洗う。
❽内なべに米とだし汁を入れ、水位目盛「白米」の「3」に水加減し、混ぜる。
❾❻の具を汁ごと広げてのせ、しょうゆを加えて、メニュー 炊込み で炊く。
❿炊きあがったら軽く混ぜ、器に盛りごまを散らす。

おこわの炊飯容量	
1.0Lタイプ	4カップまで
1.8Lタイプ	6カップまで

赤飯

メニュー ◆ふつう
カロリー ◆1人分約434kcal

材料（4人分）
- もち米 ……3カップ
- ささげ ……$\frac{1}{4}$カップ（約30g）
- 黒いりごま ……少々
- 塩 ……少々

❶ささげはたっぷりの水でゆで、沸騰したらいったん湯を捨てる。
❷再びたっぷりの水を入れ、沸騰したら弱火にして、ややかために ゆでる。ささげと煮汁は分けて冷ます。
❸もち米は水が澄むまで手早く洗う。
❹内なべに米を入れ、ささげのゆで汁を入れ、水位目盛「おこわ」の「3」に水加減する。
❺❷のささげを均等にのせて1時間ひたし、メニュー ふつう、ねばり しゃっきり で炊く。
❻炊きあがったら、全体をほぐして器に盛り、お好みで黒いりごまと塩をふる。



黄飯

メニュー ◆ふつう
カロリー ◆1人分約465kcal

材料（4人分）
- もち米 ……3カップ
- くちなし ……5個
- 酒 ……大さじ$1\frac{1}{2}$
- 塩 ……小さじ$\frac{3}{4}$
- 黒豆 ……70g

❶黒豆は洗って600mLの水にひたし、一晩おく。
そのまま火にかけ、沸騰したら火を弱めて、出てくる泡をこまめにすくい取りながら、豆がやわらかくなるまで煮る。途中で湯が少なくなって、豆が水面から出るようなら水をたす。煮上がったら、そのまま煮汁にひたしておく。
❷もち米は水が澄むまで手早く洗い、たっぷりの水に1時間ひたす。
❸くちなしの実は、2〜3つに割って320mLのお湯に10〜15分くらいつけ、茶こしでこす。
❹内なべに米と❸の黄色い水、酒、塩を入れ、水位目盛「おこわ」の「3」に水加減して混ぜ、黒豆をのせて、メニュー ふつう、ねばり しゃっきり で炊く。

※禅の食事のなごりといわれ、地方によってはお祝いごとに赤飯のかわりに食べます。

中国風おこわ

メニュー ◆ふつう
カロリー ◆1人分約554kcal

材料（4人分）
- もち米 ……3カップ
- 豚もも肉 ……150g
- たけのこの水煮 ……150g
- にんじん ……80g
- 干ししいたけ ……3枚
- サラダ油 ……大さじ1
- ごま油 ……大さじ1
- A
  - 砂糖 ……大さじ1
  - しょうゆ ……大さじ3
  - 酒 ……大さじ2
- B
  - 塩 ……少々
  - しょうゆ ……大さじ2
  - 中華スープの素 ……小さじ2
  - 干ししいたけの戻し汁

❶もち米は水が澄むまで手早く洗い、たっぷりの水に1時間ひたす。
❷干ししいたけは400mLの水で戻す。
❸豚肉、たけのこ、にんじん、しいたけは細切りにする。
❹なべにサラダ油とごま油を入れて熱し、❸を炒め、Aで調味する。
❺内なべに❶とBを入れ、水位目盛「おこわ」の「3」に水加減し混ぜ、メニュー ふつう、ねばり しゃっきり で炊く。
❻炊きあがったら、❹を加え混ぜる。



鮭おこわ

メニュー ◆ふつう
カロリー ◆1人分約542kcal

材料（4人分）
- もち米 ……3カップ
- 生鮭 ……3切れ
- みつば ……$\frac{1}{2}$束
- 白いりごま ……適量
- A
  - しょうゆ ……大さじ3
  - みりん ……大さじ3
  - 酒 ……大さじ3

❶もち米は水が澄むまで手早く洗い、たっぷりの水に1時間ひたす。
❷鮭は1切れを4〜5等分に切る。
❸みつばはさっとゆで、水気を切って長さ2cmに切る。
❹なべにAと、水300mLを入れて火にかけ、煮立ったら鮭を加えて、2〜3分煮る。
❺鮭を取り出し、煮汁は冷ます。鮭は骨と皮を取り、身を細かくほぐす。
❻内なべにもち米、❺の煮汁を入れ、水位目盛「おこわ」の「3」に水加減して混ぜ、メニュー ふつう、ねばり しゃっきり で炊く。
❼炊きあがったら❺の鮭を加えて全体を混ぜ合わせ、器に盛り、みつばを散らしてごまをふる。





山菜おこわ

メニュー ◆ふつう
カロリー ◆1人分約438kcal

材料（4人分）
- もち米 ……3カップ
- 山菜の水煮 ……100g
- A
  - しょうゆ ……大さじ1
  - 塩 ……小さじ1
  - 酒 ……大さじ1
  - だしの素 ……適量

❶もち米は水が澄むまで手早く洗う。
❷内なべに米を入れ、水位目盛「おこわ」の「3」まで水を入れて、1時間ひたす。
❸山菜は、洗って細切りにする。
❹内なべにAを入れて混ぜる。
❺❸の具をのせて メニュー ふつう、ねばり しゃっきり で炊く。
❻炊きあがったら、全体をほぐす。

おはぎ

メニュー ◆ふつう
カロリー ◆2個（あん衣、きな粉衣）278kcal

材料（24個分）
- ごはん
  - もち米 ……2カップ
  - 塩 ……少々
- 粒あん
  - あずき ……2カップ
  - 砂糖 ……280g
  - 塩 ……少々
- きな粉 ……大さじ5
- 砂糖 ……大さじ1

❶あずきはたっぷりの水でゆで、沸とうしたら、ゆで汁を捨てる。再びたっぷりの水を加えて、指でつまんで軽くつぶれる位までやわらかく煮る。
❷砂糖を加え、かき混ぜながら煮つめる。最後に塩を入れ、火から下ろし冷ます。24等分し、丸める。
❸もち米は水が澄むまで手早く洗い、内なべに入れ、水位目盛「おこわ」の「2」に水加減して1時間ひたし、メニュー ふつう、ねばり しゃっきり で炊く。
❹ご飯が熱いうちにすり鉢に入れ、塩を加えて、すりこぎで半つぶしにし、24等分し、丸める。

〈あん衣〉
❹を、❷で包む。
〈きな粉衣〉
❹を平らにのばし、❷をのせて包み、全体にきな粉をまぶして、砂糖をかける。



玄米の炊飯容量
1.0Lタイプ　3カップ(炊込みは2カップ)まで
1.8Lタイプ　6カップ(炊込みは4カップ)まで

玄米ご飯

メニュー ◆ふつう　カロリー ◆1人分約172kcal

材料（4人分）
玄米……3カップ

❶玄米は軽く洗い、ゴミやもみがらを取り除く。
❷内なべに❶を入れ、水位目盛「玄米」の「3」に水加減する。
❸ お米 玄米 で炊く。
❹炊きあがったら、全体をよくほぐす。



玄米あずきご飯

メニュー ◆炊込み　カロリー ◆1人分約381kcal

材料
玄米……2カップ
あずき……40g
水……100mL

❶あずきは軽く洗う。
❷玄米は軽く洗い、ゴミやもみがらを取り除く。
❸内なべに❷を入れ、水位目盛「玄米」の「2」に水加減して、あずきを均等にのせる。
❹材料の水を加える。
❺ お米 玄米 を選び、メニュー 炊込み で炊く。
❻炊きあがったら、全体をよくほぐす。



玄米のサラダ

メニュー ◆ふつう　カロリー ◆1人分約299kcal

材料（4人分）
玄米ご飯……玄米3カップ分
ツナ缶詰……90g
レモン汁……適量
砂糖……適量
レーズン……適量
ブランデー……適量
ピーマン……2個
玉ねぎ……$\frac{1}{3}$個
トマト……1個
スライスアーモンド……適量
パセリ……適量
サニーレタス……適量
フレンチドレッシング……適量

❶玄米を炊いて冷ましておく。➡上記「玄米ご飯」
❷ツナは粗くほぐし、砂糖を加えたレモン汁少々をかける。
❸レーズンはブランデーを少々かけておく。
❹ピーマンは洗って、種を除いて粗みじんに切る。
❺玉ねぎは粗みじんに切り、水にさらし、ふきんでしぼる。
❻トマトは湯むきして輪切りにし、種を取って角切りにする。
❼パセリをみじん切りにする。
❽サニーレタスを洗い、大きめにちぎって氷水で冷やす。
❾サニーレタスを器にしいて、冷ました玄米を盛り入れ、❷〜❻の具を入れ、アーモンド、パセリを飾りドレッシングを全体にかける。

おかゆの炊飯容量
1.0Lタイプ　1カップまで（具を入れるとき0.5カップまで）
1.8Lタイプ　1.5カップまで（具を入れるとき1カップまで）

白がゆ

メニュー ◆おかゆ　カロリー ◆1人分約134kcal

材料（4人分）
米……1カップ

❶米は水が澄むまで手早く洗う。
❷内なべに米を入れ、水位目盛「おかゆ」の「1」に水加減する。
❸ メニュー おかゆ で炊く。
❹炊きあがったら、温めた器に盛る。

おかゆトッピングアラカルト

梅おろし

メニュー ◆おかゆ　カロリー ◆1人分約8kcal

材料（4人分）
梅干し……1個
大根おろし……150g
しょうゆ……少々

❶梅干しは種を取って細かくちぎる。
❷大根おろしと、❶を混ぜてしょうゆで味をととのえる。

めんたい豆腐

メニュー ◆おかゆ　カロリー ◆1人分約45kcal

材料（4人分）
辛子明太子……1腹
木綿豆腐……$\frac{1}{3}$丁
酒……大さじ$\frac{1}{3}$
しょうゆ……小さじ1

❶辛子明太子1腹は、薄皮に縦に切れ目を入れ、中身をしごき出す。
❷豆腐はほぐし、酒とともになべで煎り付ける。
❸❷に❶としょうゆを加えて軽く煎る。

七草がゆ

メニュー ◆おかゆ　カロリー ◆1人分約137kcal

材料（4人分）
米……1カップ
塩……適量
青菜
せり……適量
大根の葉……適量
かぶの葉……適量
こまつな……適量
京菜ほか……適量

ひき肉と漬物

メニュー ◆おかゆ　カロリー ◆1人分約101kcal

材料（4人分）
豚ひき肉……100g
サラダ油……大さじ1
漬物(しば漬けなど)……50g
酒……適量
しょうゆ……適量
七味唐辛子……適量

❶漬物は粗く刻んでおく。
❷熱したフライパンにサラダ油をしき、ひき肉を炒める。
❸ひき肉がパラパラになったら、❶と酒、しょうゆを加えて炒め、七味唐辛子をふる。


ひき肉と漬物
梅おろし
めんたい豆腐

（七草がゆ）
❶上記白がゆの❶〜❸と同様にする。
❷青菜類は、熱湯でさっとゆで、水にとってしぼり粗く刻む。
❸❶が炊きあがったら❷と塩を入れ、再び5分ほど蒸らす。

七草
せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの7種



★長年ご使用のジャー炊飯器の点検を!

熱・湿気・ホコリなどの影響や、使用の度合いにより部品が劣化し、故障したり、ときには安全性を損なって事故につながることもあります。

このような症状はありませんか		ご使用中止	
このような症状はありませんか	● 電源コードやプラグが異常に熱い。 ● コゲくさい臭いがする。 ● 製品に触れるとビリビリと電気を感じる。 ● 自動的に切れないときがある。 ● 冷却ファンが回らなくなった。 ● その他の異常・故障がある。	ご使用中止	故障や事故防止のため、電源プラグを抜いてから、必ず販売店にご相談ください。


三菱電機株式会社

三菱電機ホーム機器株式会社
〒369-1295　埼玉県深谷市小前田1728−1

MITSUBISHI
NJ-RZ